Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

№5 (377) март 2011

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Мумиё лучше валидола

стр. 3

Пятак на пояснице снимет боли

стр. 4

Гормональная киста: когда нужно лечиться

стр. 10

Какая поза лучше для здорового сна

стр. 2

Называем адрес

СПАСЛИ ЕДИНСТВЕННУЮ ПОЧКУ

Впервые хирурги Челябинской областной клинической больницы провели операцию по устранению четырех опухолей на единственной почке пациентки, сохранив и сам орган. Операция длилась около 9 часов. Бригаде в составе заведующего хирургическим отделением Евгения Полторака, врача отделения сосудистой хирургии Алексея Барышникова, заведующего урологическим отделением Сергея Гурова и анестезиолога-реаниматолога Константина Чудиновского, а также операционных медсестер удалось сохранить жизненно важный орган благодаря современной методике, ранее никогда не применявшейся на Южном Урале. Суть ее в том, что, перед тем как удалить опухоли, почку извлекли из тела пациентки, вернули ее затем на место и снова включили в кровоток. Почка обильно снабжается кровью, поэтому пришлось ее вначале отсечь от всех сосудов и законсервировать в холоде, как при трансплантации, чтобы орган не погиб. С помощью оптики на извлеченной почке аккуратно удалили нездоровые ткани. На последнем этапе почку вернули на место. После операции женщина чувствует себя хорошо. Ее выписали из больницы, но она находится под постоянным наблюдением медиков, ведь от единственной почки осталась половина. Этого хватает, чтобы выводить шлаки из организма без подключения к аппарату «искусственная почка».

ПЕРЕСАДКА ЛЁГКИХ: СДЕЛАНО НА КУБАНИ

В краевой клинической больнице №1 им. С. В. Очаповского, что на Кубани, успешно провели вторую в стране операцию по трансплантации легких пациенту с тяжелым неизлечимым заболеванием — лангерганскоклеточным гистиоцитозом Х. Всего в прошлом году здесь успешно выполнили 12 трансплантаций печени, 28 — сердца и 39 — почки. Мужчина с больным легким курил более 20 лет. Тяжелое заболевание сопровождалось повторяющимися разрывами легких. В последнее время человек практически не мог передвигаться. Спасти жизнь больного могла только трансплантация легких.

Операцию провела бригада торакальных и кардиохирургов при участии профессора из Франции Ж. Моссарда. Операция длилась около 6 часов.

Ёшкин кот!

● **Чтобы сбросить лишний вес,** нужно постоянно думать о еде. Причем воображать не одно блюдо, а как можно больше. Чем разнообразнее, тем лучше — к такому выводу пришли ученые. Они доказали, что если думать о еде не менее 30 раз в день, это активизирует природный механизм контроля за аппетитом. Представив свой обед несколько раз в день, вы съедите вдвое меньше.

● **В США** с февраля не будут использовать слова «мать» и «отец» в официальных документах. Вместо этого будут указываться «родитель №1» и «родитель №2». Такой шаг объяснили тем, что с каждым годом растет число однополых семей, в которых воспитываются маленькие дети. Кто там мать, а кто отец, установить затруднительно.

● **Ученые открыли уникальное свойство слез:** они превосходно дезинфицируют раны. Так что, если рану нечем обработать, ее можно протереть слезой. Выяснилось, что по противомикробным качествам слезе нет равных. Ученые собираются создать из слез суперлекарство, ведь ко многим сегодняшним антибиотикам микробы уже адаптировались.

Новости

В США создан пистолет-спрей, за несколько дней заживляющий тяжелые ожоги. В составе спрея — стволовые клетки самого пострадавшего.

Во Франции причиной смерти около 2 тысяч жителей стало лекарство от диабета Mediator.

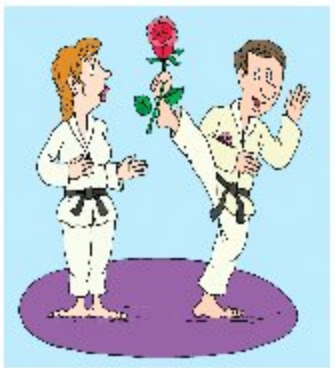
Массовую гибель птиц во всех уголках мира объяснили орнитологи из Италии. Они обнаружили, что все птички умерли от обычного несварения желудка. Оказалось, что погибшие птицы, найдя большое количество корма — отходы от производства подсолнечного масла, — просто объелись им.

Волос у облысевших мужчин не меньше, но их просто не видно. Американские ученые установили причину мужского облысения. Все дело не в недостатке новых волос, а в качестве волос, которые вырастают взамен выпадающих. Их можно разглядеть только под микроскопом.

Шотландские ученые открыли необычный метод лечения инсультов — с помощью охлаждения тела, а значит и мозга, до 24,4°. При этом используется специальный раствор, который вводят внутривенно. Переохлаждение помогает быстро восстановить функции мозга людям, перенесшим инсульт, и привести в норму поврежденные сосуды.

Ученым удалось выяснить, что злоупотребление сладостями наносит серьезный вред не только фигуре, но и внутренним органам. Сладкоежки часто страдают болезнями почек, сердца, сосудов, у них нарушается зрение и развивается сахарный диабет II типа.

Ученые изобрели аппарат, через который можно «вдыхать» пищу. «Еду» нужно вдыхать ртом через специальную трубочку. Вкус дыма при этом не отличается от традиционных блюд.



■ В НОРМЕ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО 10-15 МИНУТ, ЧТОБЫ ЗАСНУТЬ. ЕСЛИ ВЫ ОТКЛЮЧАЕТЕСЬ БЫСТРЕЕ, ТО ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ, СКОРЕЕ ВСЕГО, О НЕДОСЫПАНИИ.

■ ЖЕНЩИНАМ НУЖНО СПАТЬ НА 2 ЧАСА БОЛЬШЕ, ЧЕМ МУЖЧИНАМ, ЧТОБЫ ХОРОШО ОТДОХНУТЬ. ЭТО СВЯЗАНО С ПОВЫШЕННОЙ ЖЕНСКОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬЮ.

Учимся спать — На каждый день

И никаких резинок!

ОКОЛО ТРЕТИ НАШЕЙ ЖИЗНИ МЫ ПРОВОДИМ ВО СНЕ. ЧТОБЫ ОТДЫХ БЫЛ ПОЛНОЦЕННЫМ, НУЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА.

На чем спать

Человек высыпается только тогда, когда его позвоночник во время отдыха занимает правильное положение. Ошибочно покупать для всей семьи одинаковые подушки и матрасы, они должны подбираться индивидуально, в зависимости от особенностей телосложения человека. Подушка должна поддерживать не только голову, но и шейный отдел позвоночника. Так что, выбирая подушку, стоит прилечь на нее. В идеале высота подушки должна быть равна ширине плеча. Высокие подушки часто приводят к образованию морщин на шее, провисанию подбородка. Людям, привыкшим спать на боку, рекомендуется выбирать жесткую подушку, чтобы она хорошо поддерживала голову и шею. Тем, кто, как правило, спит на спине, нужно обратить внимание на подушки средней жесткости, а любителям спать на животе подойдет мягкая подушка. С матрасами все намного сложнее. Основная их функция — поддерживать спину прямой во время сна. Крупным людям нужно выбирать особо упругий матрас. Как правило, такой найти — настоящая проблема.

Как спать

На Востоке принято ложиться головой к восходу солнца, на Западе — головой на север. Но специалисты по сну говорят, что нужно ложиться спать так, как вам удобно. Отправляться спать всегда нужно в одно и то же время и в одну и ту же кровать. Наверняка не раз замечали, что в гостях вы плохо засыпаете, а утром чувствуете себя разбитыми. Все дело в том, что организму нужно привыкнуть к новому месту — это занимает от месяца до полугода. Только обустроившись на новом месте, можно спать полноценно.

Какая поза лучше для сна

Врачи рекомендуют спать на животе, чтобы межпозвоночные хрящи за ночь успели расслабиться и распрямиться. Однако это полезно только на голодный желудок, иначе велика вероятность заработать гастрит. К тому же сон на животе вредит коже лица: на ней начинают появляться морщины. А если спать на животе, повернув голову в сторону, образуется глубокая носогубная складка. Самой распространенной позой для сна считается поза на боку. В этом положении все органы находятся в расслабленном состоянии, на них ничто не давит. И еще в этой позе прекращается храп, а он представляет серьезную угрозу для здоровья.

Как подготовить себя ко сну

Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна. Но если вы не можете не жевать на ночь, то отправляться в постель нужно с желудком, заполненным наполовину, иначе будет трудно заснуть. На ужин желательно съедать, например, творог, овощной суп. Перед сном не стоит смотреть телевизор или сидеть у компьютера, отложите неприятные разговоры. За час перед отходом ко сну примите расслабляющую ванну и выпейте полстакана теплого молока с медом. Из спальни уберите шумные тикающие часы или часы с подсветкой. Вам кажется, что вы не слышите и не видите их, но нервная система раздражается. В итоге, сами не понимая почему, утром вы просыпаетесь не в настроении. Одежда для сна должна быть удобной. Никаких резинок, сдавливающих сосуды! Выбирайте пижамы и ночнушки на 1,5-2 размера больше и исключительно из мягкого 100%-ного хлопкового материала. Кстати, наши предки не зря надевали на ночь колпаки или чепцы. Во время сна температура тела понижается, и человек становится уязвимым для простуды.

А. И. Соколов,
терапевт,
врач I категории

Думай, думай!

НА ЮГЕ РОССИИ РАСПРОСТРАНЕН ОБЫЧАЙ ПОЛИВАТЬ ОГОРОДЫ РАЗВЕДЕННЫМ СОДЕРЖИМЫМ ВЫГРЕБНЫХ ЯМ, ПОЭТОМУ ШАНС ПРОГЛОТИТЬ ВМЕСТЕ С УКРОПОМ ИЛИ КИНЗОЙ ЯЙЦА ПАРАЗИТОВ — ОСТРИЦ, АСКАРИД — ОЧЕНЬ ВЫСОК. КУПЛЕННУЮ НА РЫНКЕ ЗЕЛЕНЬ НАДО НЕ ПРОСТО ПРОМЫТЬ, А НА ЧАС ЗАМОЧИТЬ В ВОДЕ. ТОЛЬКО ТОГДА ЯЙЦА ГЛИСТОВ ОТКЛЕЮТСЯ ОТ ТРАВЫ И ОСЯДУТ НА ДНО. ПОТОМ, ПРОМЫВ ЗЕЛЕНЬ ЕЩЕ В НЕСКОЛЬКИХ ВОДАХ, МОЖНО ЕСТЬ.

Сенсация

Арабским ученым удалось разработать лекарство от рака на основе верблюжьего молока и мочи. Эксперименты проводились в медицинских заведениях Багдада. Смесь молока и мочи, по заявлениям специалистов, лечит лейкемию и способна справиться с другими типами онкологических заболеваний. Все больные лабораторные животные излечились. Лекарство им вводили шесть месяцев назад, но они до сих пор живы и активны, как нормальные мыши. Судя по всему, препарат содержит в себе раковые клетки, не вызывая при этом побочных эффектов. Разработка уже зарегистрирована в Британском патентном ведомстве.

«Шайтан тебя покарает!»

В саратовских селах Тарлыковка, Васильевка и Лопуховка в школах стали преподавать ислам.

Местный имам приходит в школы еженедельно по четвергам и рассказывает о жизни пророков, мусульманских праздниках, намазе. Ученики теперь исправно читают Коран. Как ни странно, на таких занятиях только два татарских ученика, которым ислам проповедуют с рождения. Остальные дети — православные, но их родители согласились, чтобы ребята посещали уроки мусульманства. Ведь православной церкви в этих маленьких селах нет. Одну начали строить, но не доделали: денег не хватило. Единственное, что смущает педагогов, так это выкрики детей на переменках. В ответ на какую-нибудь обиду могут крикнуть: «Шайтан тебя покарает!» Недавно имам им рассказал, что его надо бояться больше всего. О том, что это те же черти, подрастающее поколение христиан не знает.

От поливитаминов образуются камни

Самостоятельно принимая витамины, вы можете изрядно подорвать здоровье — уверены геронтологи.

Ученые доказали, что у людей, длительно принимающих поливитамины, запускается процесс камнеобразования в почках. Почему это происходит? Соли, в норме содержащиеся в моче, выполняют важную функцию: они в буквальном смысле кристаллизуют образовавшиеся в мочеполовой системе микробы и выводят их вместе с мочой. Витамины усиливают процесс кристаллизации: во-первых, они сами содержат минеральные соли, а во-вторых, являются питательной средой для микробов. Результат — мочекаменная болезнь. Особенно опасны комплексы, содержащие 15 и более компонентов. Сегодня после приема поливитаминов камни образуются у молодых пациентов и даже детей.

В НИИ геронтологии разработали схему, которая позволяет избежать появления камней:

* 5-7 дней — прием витаминов;
* 2-3 дня надо пить по 2,5 л воды в день и принимать травяные мочегонные сборы. Витамины не принимать;
* 5-7 дней отменяются обильное питье и прием витаминов.

Весь цикл можно повторить 3-4 раза подряд. При таком режиме камни не образуются. Если у вас склонность к камнеобразованию, лучше отказаться от приема поливитаминов.

Авторитеты дают советы

Приступ стенокардии

МНОГИЕ НАЗЫВАЮТ СТЕНОКАРДИЕЙ ЛЮБЫЕ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ В ГРУДИ — ОТ СЕРДЦЕБИЕНИЯ ДО ПОКАЛЫВАНИЯ. НА САМОМ ДЕЛЕ СТЕНОКАРДИЯ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ИНАЧЕ.

— Как распознать приступ стенокардии, чтобы не спутать ее с другой болезнью?

— Неожиданно возникает давящая или сжимающая боль в груди, отдающая в левую руку и левое плечо. Появляется одышка, кажется, будто сейчас задохнешься. На лбу выступает холодный пот. И этот момент длится от нескольких секунд до нескольких минут. Затем так же внезапно, как началась, боль отпускает.

Приступ может случиться во время физической нагрузки (работы на огороде, занятий в спортзале), пребывания на холоде (холод — сильнейший провокатор) или неприятного разговора. Появившись один раз, стенокардия непременно возникает через какое-то время — неделю или даже месяц, и, скорее всего, в такой же ситуации. Поэтому необходимо обратиться к врачу-кардиологу.

Схожие со стенокардией симптомы наблюдаются при неврозе, пороке сердца, заболеваниях шейно-грудного отдела позвоночника. Точный диагноз может быть установлен только при обследовании.

— Но ведь есть волшебная таблетка, которая быстро снимает приступ?!

— Уже давно существует чудодейственное средство от стенокардии — нитроглицерин. Он быстро всасывается, расширяет венечные сосуды и увеличивает приток крови к сердцу. Положил таблетку под язык — и боль проходит в считанные секунды.

Тем не менее важно понять: нитроглицерин не избавляет от болезни. Стенокардия — лишь одно из проявлений серьезных нарушений: ишемической болезни сердца и атеросклероза. Поэтому необходим курс специального лечения. Однажды нитроглицерин уже не поможет, а прекращение притока крови к сердцу в течение нескольких минут приведет к инфаркту миокарда.

Помните, что нитроглицерин при взаимодействии с воздухом разрушается, поэтому при неоднократном открывании тюбика таблетки теряют эффективность. Гораздо удобнее аэрозольные формы нитратов: во время приступа достаточно брызнуть под язык одну дозу. Эффект наступает быстрее и длится дольше.

— Как лечат сейчас от стенокардии? Какие препараты обычно назначают?

— Прежде всего врач назначает препараты, уменьшающие частоту сердечных сокращений. Это так называемые бета-блокаторы, они восстанавливают равновесие между потребностью сердца в кислороде и притоком крови к сердечной мышце («Атенолол» и «Обзидан»). Далее идут средства, улучшающие питание сердечной мышцы («Предуктал»). Если есть риск артериального тромбоза, врач назначит препараты ацетилсалициловой кислоты: аспирин, «Кардиомагнил», «Тромбо АСС».

Еще нужны лекарства, которые понижают уровень холестерина в крови и предотвращают образование атеросклеротических бляшек — статины. И наконец успокоительные.

Если на фоне лечения есть приступы стенокардии, назначают нитраты (нитроглицерин, сустак) в минимально необходимых дозах. Препарат принимают за 20-30 минут до предполагаемой нагрузки (например, выхода на холод, долгой прогулки). Если на фоне основного лечения болей за грудиной нет, прием нитратов не нужен.

Если плюс к этому лечиться народными методами, выздоровление пойдет быстрее. Вот рецепт, улучшающий состояние сосудов: 1 л меда, 10 лимонов и 5 головок чеснока. Отожмите из лимонов сок, чеснок очистите и пропустите через мясорубку. Все смешайте и сложите в банку. Закройте крышкой и на 7 дней поставьте в прохладное место. Через неделю смесь можно принимать по 4 чайн. ложки 1 раз в день за 20-30 минут до еды. После приема каждой ложки надо делать перерыв на минуту.

— Можно ли как-то предупредить болезнь? Что вы посоветуете тем читателям «Айболита», которым «за...»?

— Первопричиной ишемической болезни сердца является атеросклероз, а он долгое время себя не проявляет. Атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов постепенно. Такой симптом, как стенокардия, появляется, когда просвет коронарных артерий уменьшается более чем наполовину. В этом и коварство болезни. Но будущий недуг можно предупредить:

* раз в год делайте ЭКГ, проверяйте уровень холестерина в крови;
* больше двигайтесь! Чем больше и регулярнее вы занимаетесь физкультурой, тем дальше уходите от ишемической болезни сердца. Прогулки на свежем воздухе (не менее часа в день), плавание, лыжи, велосипед улучшают кровообращение и укрепляют сердечную мышцу;
* старайтесь не набирать лишнего веса. Сократите потребление жирного молока, сливочного масла, сыров, сметаны, жирных сортов рыбы и мяса. В рационе должны быть оливковое масло, зеленые салаты, овощи и обязательно чеснок;
* 1-2 раза в месяц устраивайте разгрузочный день. Особенно полезен яблочный: 2 кг яблок надо съесть в 5-6 приемов, треть из них — в печеном виде; можно добавить порцию рисовой каши.

— Что надо делать, если случился приступ дома или на улице?

— Примите одну дозу нитроглицерина под язык. Если есть возможность, сядьте. Нитроглицерин снижает давление, и у вас может закружиться голова.

Расстегните воротник, манжеты, ремень, чтобы они не затрудняли кровообращение.

Если приступ случился дома, пусть домашние поставят вам на область сердца горчичник и дадут 25-30 капель валокордина или корвалола.

* Если боль за грудиной через 3-5 минут не купировалась, можно принять под язык еще одну дозу нитроглицерина. Если через 15 минут боль не прошла, нужно вызвать «скорую помощь». За время ожидания бригады, если нет выраженной слабости и головокружения, можно принимать по дозе нитроглицерина под язык каждые 5-10 минут. Учитывая, что в такой ситуации вероятен инфаркт миокарда, желательно также принять полтаблетки аспирина (250-325 мг).

Если лекарств под рукой нет, то глубоко вдохните и кашляните. Вдох и кашель должны повторяться каждые 2 секунды без передышки до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

И. Н. Сомов, кардиолог, врач высшей категории

Проверено на себе

От давления — хлеб с валерьянкой

Тонкий кусочек хлеба порежьте на маленькие кусочки и на каждый капните по 4 капли валерьянки. Через каждые 2-3 часа медленно разжевывайте каждый кусочек. И так в течение месяца. Вот и все. Станете практически здоровым человеком. Еще несколько врачебных рекомендаций:

* натощак выпивайте стакан теплой воды с соком 1 лимона. Это снимает давление, когда оно зашкаливает;
* в течение дня пейте отвар картофельных очистков (1,5 л воды на очистки с 5 картофелин среднего размера);
* с вечера замочите пшено, а на завтрак варите из него кашу с сухофруктами, чередуя с тыквой.

Д. Рейнольдс, терапевт, Чита

От чирьев рецепт

Этот рецепт испытан на себе, родных и близких. Он простой, не требует денежных затрат — ни переливания крови, ни другого лечения. Соберите семена лопуха (репейника) подальше от дорог, благо, их можно найти везде и в любое время года. Семена находятся в созревших колючках репья. Выньте из них семена, положите в теплую воду. Всплывшие семена выбросьте, а погрузившиеся на дно промойте и высушите, разложив на бумагу. Съедайте по 10 семян репейника во время завтрака, обеда и ужина, то есть 30 семян в день, в течение 3 дней — и чирьи вас больше беспокоить не будут.

P. S. Осторожно выбирайте семена, чтобы колючки не попали в глаза и рядом не было детей. Желаю всем здоровья!

С. Н. Аблязов, Лениногорск, Татарстан

Если пальцы на руках немеют...

После 45 лет подушечки пальцев на руках стали неметь. Выручил такой рецепт. Я смешала по 10 таблеток аспирина, диклофенака и анальгина, 2 ст. ложки порошка чаги (если нет аллергии, вместо чаги можно взять пузырек йода) и флакон тройного одеколона. Соединила с 1/2 стакана спирта, настаивала 7 дней, затем процедила. Отфильтровав, перелила в пол-литровую бутылку (желательно темного или темно-зеленого цвета) и держала 14 дней до полного растворения таблеток, ежедневно встряхивая 1-2 раза в день. Если вместо таблеток использовать ампулы, лекарством можно пользоваться уже на следующий день. Руки и ноги (особенно, если сводит в икроножных мышцах) лучше натирать перед сном.

Т. М. Кудряшова, Нижегородская обл.

Крокус, или шафран

*** При стенокардии, функциональных заболеваниях сердца и почек** залейте 1 чайн. ложку измельченных рылец шафрана (он же крокус) 250 мл воды. Настаивайте 20 минут, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

*** При любых глазных заболеваниях** 5 штук хорошо высушенных рылец шафрана измельчите до порошкообразного состояния. Перемешайте в равных количествах с розовой водой. Приготовленной кашицей протирайте глаза.

*** При почечно-каменной болезни** 100 г чистого меда растворите в эмалированной посуде на маленьком огне. В посуду добавьте 1 чайн. ложку хорошо размолотых сухих рылец шафрана и хорошенько перемешайте. Утром и вечером принимайте по 1 чайн. ложке натощак.

*** При бронхите залейте** 2 чайн. ложки рылец шафрана 1 стаканом кипятка и принимайте по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день.

*** При воспалении глаз, конъюнктивитах, кератитах** для примочек используйте настой шафрана.

*** Для заживления гнойных ран** применяйте компрессы или влажные повязки, смоченные настоем шафрана.

*** При депрессии** смочите полотенце в настое шафрана и положите на лоб.

*** Для уставшей, тусклой кожи** смешайте 1 чайн. ложку меда, сметаны и измельченных в муку рылец шафрана, нанесите на очищенную кожу лица на 20-30 минут, затем смойте. Это средство превосходно увлажняет обезвоженную кожу и защищает ее от потери влаги, смягчает и улучшает структуру кожи.

Знаете ли вы, что...

ЛЮБИШЬ ЯБЛОКИ? ПРОВЕРЬ СЕРДЦЕ

Установлено, что сильное желание съесть яблоко сигнализирует о проблемах с сердцем. Тяга к этому фрукту говорит о повышенном уровне холестерина, и организм сам подсказывает больным о том, что надо съесть, чтобы его снизить. Любителям яблок легко поставить себе диагноз, даже не обращаясь к помощи врача. Кстати, тяга к лимону символизирует о проблемах с желчным пузырем и печенью. Пристрастие к белокочанной капусте указывает на неполадки в кишечнике. А любителям маслин и оливок надо обратить внимание на состояние щитовидной железы. Тем, кому постоянно хочется мороженого, стоит обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата.

ТРУДНО ДЫШАТЬ, НО БОЛИ НЕТ?

Сердечные приступы, которые не сопровождаются болью в груди, более опасны: их реже замечают и хуже лечат. Таковы печальные итоги недавнего исследования ученых. Они проанализировали данные, собранные в 14 странах о 20 тысячах пациентов, госпитализированных с инфарктом миокарда или приступом стенокардии. Каждый десятый не жаловался на боль в груди. Это в основном пожилые люди, женщины и диабетики. Каждому четвертому пациенту изначально был поставлен неверный диагноз. Лишь немногим доктор выписывал препараты, разжижающие кровь, снижающие кровяное давление или уровень холестерина.

Если стало трудно дышать, кружится голова, ощущаете слабость или постоянную тошноту, поспешите к врачу. Может быть, эти симптомы связаны с сердцем, даже если нет боли в груди.

Если вы плохо чувствуете себя, трудно дышать, кружится голова, ощущаете слабость или постоянную тошноту, обязательно обратитесь к врачу. Может быть, эти симптомы связаны с сердцем, даже если нет характерной боли в груди.

Сам себе доктор *Рекомендуем*

Мумиё лучше валидола

При стенокардии, сердечной недостаточности, аритмии рекомендуется сердечный травяной сбор и мумие.

В состав сбора входят травы, расширяющие сосуды, снимающие сердечную боль, нормализующие сердечный ритм и артериальное давление: рута пахучая, сочевичник весенний (чина), желтушник серый, арника горная и зюзник европейский. Смешайте все в равных частях в сухом измельченном виде, залейте 2 чайн. ложки с верхом сбора 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день, добавляя 1/2 чайн. ложки меда. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв 8-10 дней, и снова пейте. Лучше пройти 1-2 курса, а за год не менее 2 раз.

Сочевичник весенний регулирует сердечную деятельность и снимает сердечные боли.

Желтушник серый снижает артериальное давление, увеличивает скорость коронарного кровотока, является лучшим средством при водянке.

Арника горная улучшает работу сердца при стенокардии, миокардитах и кардиосклерозе, очень эффективна при гипертонии.

Зюзник европейский нормализует ритм сердечных сокращений при тахикардии, обладает сильным успокаивающим действием, снимает чувство беспричинного страха и бессонницу.

Рута пахучая — прекрасный антидепрессант, снимает спазмы кровеносных сосудов, улучшает кровоснабжение внутренних органов, применяется при стенокардии, гипертонии, атеросклерозе и нервной возбудимости.

Вместе с травяным сбором полезно пить мумие. Мумие необходимо при заболеваниях сердца, атеросклерозе и гипертонии. Оно снимает спазмы сосудов сердца при ишемической болезни и расширяет сосуды сетчатки глаз. Принимайте мумие по 0,2 г (если это аптечный препарат, то по 1 таблетке), просто положите под язык и рассасывайте с небольшим количеством меда. Боль в сердце сразу же проходит, в глазах светлеет. Эффект более действенный, чем от валидола. Поэтому всем сердечникам полезно иметь в домашней аптечке этот природный продукт, но лечиться мумие надо регулярно, курсами, принимать средство утром натощак и вечером перед сном. Пить 10 дней, перерыв 5 дней. И так 3 курса.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

От катаракты — алоэ, мумиё и мёд

Мне уже немало лет. А тут катаракту обнаружили. Денег на операцию нет, и решила я лечиться алоэ. Пару листьев не моложе трехлетнего возраста положила на неделю в холодильник, потом отжала в блюдце сок, профильтровала через три слоя марли и слила во флакончик. Добавила крупинку мумие размером с пшеничное зерно и этот раствор в течение месяца закапывала по 1 капле в оба глаза. Второй месяц капала чистый сок алоэ. Проверилась у офтальмолога. Оказалось, что зрение улучшилось. Я продолжила экспериментировать. В новую порцию сока алоэ добавила охлажденную кипяченую воду в пропорции 1:10. Раствор стала использовать для примочек или промывала им глаза. Теперь знаю, что зрение улучшают и капли, приготовленные из смеси сока алоэ, меда и кипяченой воды (каждого по 1 чайн. ложке). Я закапывала эту смесь в глаза по 1 капле 3 раза в день, и, слава Богу, до операции дело пока не дошло.

Ирина Васильевна, Челябинск

До сих пор очками не пользуюсь

Мне 70 лет, но до сих пор очками не пользуюсь. Иногда, правда, глаза воспаляются. Чем спасаюсь? Срезаю лист алоэ, обмываю в воде. Отжимаю из него сок, развожу кипяченой охлажденной водой (на 1 часть сока алоэ — 10 частей воды). Смачиваю ватные шарики, накладываю их на воспаленные веки, держу по 5-20 минут каждый вечер перед сном. Иногда готовлю водный настой из алоэ: 1 лист алоэ измельчаю, заливаю 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, настаиваю ночь, а утром этим настоем промываю глаза. Сейчас не только на воспаление не жалуюсь, но и ячменя никогда не бывает, а раньше случались. А моя подруга при помощи алоэ избавилась от слезоточивости: у нее на ветру глаза слезились. Видимо, алоэ — неплохое лекарство для глаз.

Алла Ивановна, Калуга

Знаете ли вы, что...

* Волосы так же прочны, как алюминий.
* Срок жизни волос зависит от пола: у мужчин около 2 лет, у женщин — 4-5.
* Первые волосики появляются у ребенка еще в утробе матери, примерно на 4-5-м месяце беременности.
* Средняя скорость роста волос — 0,4 мм в день.
* Ежедневно у взрослого человека выпадает до 200 волос. И это нормально.
* Женщины менее склонны к облысению, чем мужчины, потому что их волосы сидят на 2 мм глубже.

■ ПРИ ПНЕВМОНИИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ ИНГАЛЯЦИИ 7%-НЫМ ВОДНЫМ РАСТВОРОМ МУМИЕ 1 РАЗ В ДЕНЬ И ПРИНИМАТЬ ВНУТРЬ НА НОЧЬ ПО 0,2 Г.

■ ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ, В ДЕНЬ НУЖНО ПРОХОДИТЬ 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ.

Ситуация

Герпес опоясал...

Сожгите хвостик зрелой тыквы, измельчите до порошка, смешайте в баночке с нерафинированным подсолнечным маслом до консистенции густой сметаны. Этой смесью смазывайте пораженные участки.

* Помогает смесь, которую готовят из 100 г меда, 1 ст. ложки золы, 3 долек измельченного чеснока.
* Смазывайте высыпания касторовым маслом по несколько раз в день.
* Настойкой прополиса пропитывайте тампон и прикладывайте к больному месту. Пузырьки исчезнут, а новые не появятся.
* В 200-граммовую баночку до половины насыпьте березовых почек, добавьте 10 г прополиса, залейте доверху 70%-ным спиртом, настаивайте 2 недели в темном месте, почаще встряхивая. Процедите, после чего смазывайте высыпания. Попутно с наружным лечением внутрь принимайте любой травяной настой.
* Цветы коровяка насыпьте в бутылку до половины, залейте спиртом и настаивайте 21 день. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до излечения.
* Дважды в неделю принимайте ванну с морской солью.
* 2 чайн. ложки измельченных корней солодки заварите в термосе 2,5 стакана кипятка и принимайте по 1 ст. ложке каждые 2-3 часа. Курс — 7 дней.

Пригодится

ДЛЯ нормализации работы кишечника, восстановления микрофлоры и улучшения цвета лица смешайте в блендере пучок измельченной петрушки и стакан кефира. Для вкуса можно добавить 1 ст. ложку меда.

ПРИ спазмах в области желудка или кишечника принимайте по 1 чайн. ложке сока свежей травы пустырника, разведенного в 1/4 стакана воды, за полчаса до еды 3-4 раза в день.

ОТ почечных отеков приготовьте настой можжевельника: 10 г сухих ягод заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

ДЛЯ уменьшения боли при острых печеночных коликах полезно пить без нормы чай из листьев мяты перечной. Он способствует оттоку желчи, снимает раздражение желчного пузыря.

Сам себе диагност

Если кашель не проходит...

1 При простуде кашель, как правило, сопровождается болью или першением в горле, насморком. Может повыситься температура, пропасть аппетит. Простуде часто предшествует контакт с заболевшим человеком или переохлаждение.

2 Кашель, вызванный инфекцией, вначале сухой, затем переходит во влажный с мокротой. Обычно он длится не более трех недель. Антибиотики при простудном кашле в большинстве случаев помогают, если они были правильно подобраны. Самостоятельное применение антибиотиков может только усугубить ситуацию.

3 Кашель аллергический может появиться внезапно. Обычно он является предвестником бронхиальной астмы. И может сочетаться с аллергическим насморком, аллергическим конъюнктивитом и периодами затрудненного дыхания. При аллергическом кашле обычно откашливается прозрачная мокрота.

4 Если кашель длится несколько недель или месяцев, отличить хроническую инфекцию от аллергии сложно. Ведь кашлем проявляются и туберкулез, и хроническая обструктивная болезнь легких. Кашель может сопровождать синдром гло-точного затека, гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь. Поэтому необходимо пройти тщательное обследование.

5 Иногда кашель появляется из-за приема некоторых медикаментов. Например тех, которые принимают гипертоники.

Если вы кашляете уже около месяца, требуется рентгенография грудной клетки или цифровая флюорография. Возможно, врач также порекомендует сдать кровь для определения уровня иммуноглобулина Е и сделать анализ мокроты.

P. S. В 17% случаев воспаление легких не проявляется кашлем. Особенно часто такое отмечается у людей старшего возраста.

Сам себе доктор

Пятак на поясницу

ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ, ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ НОСЯТ НА ПАЛЬЦЕ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ МЕДНОЕ КОЛЬЦО.

Мода на медные кольца и браслеты возникла не случайно. Древним было хорошо известно о том, что медь обладает заживляющими свойствами, приводит в тонус печень, селезенку и лимфатическую систему. Ее использовали для избавления от паразитов, малокровия, менингита. Больным эпилепсией во время припадков вкладывали в руки медные монеты, шарики или кольца. Древнегреческий врач и поэт Эмпедокл носил на ногах медные сандалии, воздействуя тем самым на акупунктурные точки на стопах, а знаменитый ученый Аристотель любил засыпать с медным шариком в руке. Считалось также, что медь помогает при лишнем весе.

В наше время тоже существует множество рецептов лечения медью, поскольку она способна уничтожать микробы. При ушибах на больное место рекомендуется наложить пятак, выпущенный до 1961 года. При радикулите на поясницу кладут медные пятаки, а сверху надевают пояс из собачьей шерсти. Вместо пятаков можно обмотать вокруг пояса медную проволоку.

При болях в суставах, отложении солей носят на пальце несколько месяцев медное кольцо. Диабетикам хорошо помогают ванны с медным купоросом — они уменьшают потребность организма в инсулине. На полную ванну берут 1-2 ст. ложки медного купороса. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю по 15 минут. Курс — 10-15 ванн. Повторять лечение можно от 4 до 6 раз в год.

По-прежнему популярностью пользуются и медные браслеты. Содержание меди в них должно достигать 99 процентов. Если носить такой браслет на правой руке, это лечит головную боль, бессонницу, сахарный диабет, импотенцию. При повышенном кровяном давлении, геморрое, сердечной недостаточности, тахикардии рекомендуется носить медный браслет на левой руке. Носить браслет надо в течение 2 лет, периодически очищая, так как из-за коррозии лечебные свойства меди снижаются.

По мнению британских ученых, если использовать медь для изготовления дверных ручек, водопроводных кранов и выключателей, можно бороться с распространением различных инфекций.

Недавно в Испании провели любопытный эксперимент: изготовили из меди краны и сиденья на унитаз. Дважды в день с них брали мазок на микробы, сравнивали его с мазком, взятым с обычных кранов и стульчаков. Оказалось, что на медных количество бактерий на 95% меньше, чем на обычных.

P. S. Здоровому человеку необходимо потреблять в день 2 мг меди. Присутствует она в мясе, рыбе, хлебобулочных изделиях, горохе, овощах и плодах. Наиболее богаты медью шампиньоны, картофель, печень, почки, яичный желток, цельное зерно и некоторые морепродукты. А вот молочная диета может привести к недостатку меди в организме. Кстати, древние славяне носили на голом теле пояс из меди в качестве оберега.

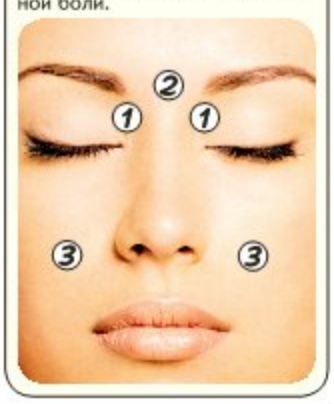
ДИАБЕТИКАМ ХОРОШО ПОМОГАЮТ ВАННЫ С МЕДНЫМ КУПОРОСОМ — ОНИ УМЕНЬШАЮТ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ИНСУЛИНЕ. НА ПОЛНУЮ ВАННУ БЕРУТ 1-2 СТ. ЛОЖКИ МЕДНОГО КУПОРОСА. ПРОЦЕДУРУ ПРОВОДЯТ 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 15 МИНУТ. КУРС — 10-15 ВАНН.

Рекомендуем

Нажми на точку

Воздействуя на эти точки, можно почувствовать себя лучше при разных проблемах. Нажимайте на них несколько раз по 3-5 секунд, глубоко и размеренно дыша.

1. В глазных впадинах, на стыке переносицы и линии бровей — снимает головную боль и резь в глазах при ОРВИ.
2. Прямо между бровями, на стыке переносицы и лба — уменьшает боль при язвенной болезни, расстройствах пищеварения.
3. Под скулой, на линии зрачка — снимает усталость глаз, помогает при насморке и зубной боли.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Это может быть у кого угодно

Меланома

Если новорожденный появляется на свет с родинками, говорят, он будет счастливым. И чем больше этих темных пятнышек на коже, тем больше счастья. К сожалению, родинки и пигментные пятна подчас таят в себе угрозу не только здоровью, но и жизни, ибо на этих участках кожи любит поселяться такое грозное заболевание, как меланома.

БОЛЕЗНЬ КОВАРНАЯ И ЗЛАЯ

«Не мешает? И живите спокойно. Не трогайте вы свою родинку!» — говорят некоторые доктора. Мол, тронешь — не миновать беды. А некоторые отчаянные головы удаляют такие родинки в салонах красоты, где уж точно не знают, насколько небезобидны эти новообразования. Определить, доброкачественная родинка или злокачественная, может только онкодерматолог. И если окажется, что это меланома, ее надо немедленно удалить. Промедление подобно смерти!

Меланома — коварная и злая. Коварство и агрессивность этого вида рака кожи не имеет себе равных. Однажды возникнув, болезнь может незаметно развиваться в поверхностных слоях кожи в течение 5-50 (!) лет. Затем, выбрав наиболее слабое место на коже — родинку или пигментное пятно, единичные клетки зреющей опухоли начинают прорастать вглубь. Разрастаясь, они не только увеличивают объем опухоли. Из-за того что в области родинок и пигментных пятен злокачественные клетки недостаточно крепко связаны друг с другом, они отрываются от опухоли и, «разлетаясь» по организму, дают множество метастазов — в лимфоузлы, легкие, глаза, мозг, сердце...

Озлокачествление родинки или пигментного пятна происходит медленно, на протяжении многих лет жизни родинки не меняют ни формы, ни цвета, ни размера.

ЕЕ ПРОВОЦИРУЕТ СОЛНЦЕ

Ученые отмечают, что каждые 5-10 лет больных меланомой становится вдвое больше, а в некоторых странах — втрое. Скорбное первое место принадлежит Австралии. Сообщают о резком росте заболеваемости в Израиле, Швеции, Новой Зеландии. Меланома возникает часто у женщин до 25 лет и занимает второе место после рака молочной железы у тех, кому 30-35 лет. Причиной быстрого распространения меланомы ученые считают экологическое неблагополучие, утоньшение озонового слоя атмосферы, сильное ультрафиолетовое излучение солнца.

Чтобы спровоцировать родинку к перерождению, необходим толчок, раздражитель. Самая сильная из всех возможных причин меланомы — чрезмерное пребывание на солнце. В больших дозах солнечные лучи вызывают необратимые изменения в клетках кожи, многократно увеличивая риск их перерождения. Особенно рискуют светлокожие и светловолосые люди с голубыми, зелеными и серыми глазами. В группе риска и те, у кого много веснушек, пигментных пятен и родинок, особенно если их диаметр превышает 5 мм.

Определить грань, за которой таится опасность, нелегко, поэтому лучше просто запомнить, что длительное пребывание на солнце вредит организму. Кожа вынуждена защищаться загаром, а это — неминуемые ожоги, которые бьют по иммунитету кожи. Она, имея необычную, свойственную только ей «память», не прощает непосильных солнечных ударов. В результате — озлокачествление родинок и пигментных пятен, возникновение всевозможных новообразований.

БЕРЕЧЬ СЕБЯ НУЖНО СМОЛОДУ

Рассказывайте своим детям и внукам, насколько опасно солнце, что после купания надо обязательно принять душ и насухо вытереться полотенцем. В жару капли воды, кристаллики морской соли действуют как линзы, которые многократно усиливают облучение.

Никогда не загорайте с 10 до 15 часов — это самое опасное время. От полуденного солнца не спасает ни пляжный костюм, ни тент. В это время сухой песок отражает до 17% ультрафиолетовых лучей, облака и туман пропускают их до 50%, влажная одежда после купания — от 20 до 40%. Опасно, оставаясь одетыми, подставлять солнцу ноги. Если вы не носите в жару синтетические колготки, которые задерживают 20% прямых солнечных лучей, надевайте светлые хлопчатобумажные брюки — они пропускают не более 28% ультрафиолета.

Особенно осторожными должны быть будущие мамы. Гормональная перестройка в их организме — а она обязательно происходит во время беременности — влечет за собой серьезные изменения в клетках кожи.

Вторая распространенная причина меланомы — травма родинки. Если задели ее ногтем, ненароком повредили мочалкой или каким-то острым предметом, обязательно покажитесь врачу! Причем не терапевту, а онкодерматологу!

НА РАННИХ СТАДИЯХ МЕЛАНОМА ИЗЛЕЧИМА

Меланоцитарная дисплазия — без пяти минут меланома. Этот страшный диагноз — большая радость для врача, ибо он означает, что заболевание выявлено своевременно, на той стадии, когда можно избежать развития меланомы, то есть спасти человеку жизнь. Пациенты с таким диагнозом рождаются во второй раз. На ранних стадиях меланома излечима в 100% случаев.

Озлокачествление родинки или пигментного пятна происходит медленно. Как правило, на протяжении многих лет жизни родинки не меняют ни формы, ни цвета, ни размера. Чаще всего они бывают коричневыми, бежевыми или черными, равномерно окрашенными, круглой или овальной формы, с хорошо очерченной границей. Обычно появляются на коже в первые 10 лет жизни. Иногда — позже, преимущественно на тех местах, которые открыты для солнечных лучей. Особого внимания требуют родинки размером более 0,5 см, а также сильно пигментированные и резко выступающие над поверхностью кожи. Такие симптомы меланомы, как «лаковая» поверхность родинки или пигментного пятна, а также любое внезапное изменение, касается ли это формы, цвета, размера, — тоже серьезный повод для обращения к онкологу.

Меланома может незаметно в течение 5-50 лет развиваться на поверхностных слоях кожи, а затем, выбрав слабое место, быстро прорасти вглубь.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ РОДИНОК:

* изменение конфигурации по краям, размывание контура невуса, увеличение размера невуса и его уплотнение;
* изменение цвета (уменьшение или резкое усиление пигментации, вплоть до черного цвета);
* неравномерная окраска;
* нарушение или полное отсутствие рисунка кожи в области невуса, шелушение;
* возникновение воспалительной ареолы вокруг родинки (краснота в виде венчика);
* возникновение у основания невуса узловатых мелких папилломатозных элементов с фрагментами некроза;
* зуд, жжение, покалывание и напряжение в области родинки;
* появление трещин, изъязвление и уплотнение в области родинки.

Вы должны наперечет знать расположение всех своих родинок, пигментных пятен и даже веснушек, постоянно следить: не изменилось ли их количество, размер, цвет, структура поверхности. Ведь меланома, как любое другое онкологическое заболевание, излечивается только на начальной стадии. И конечно, без колебаний удаляйте родинки, если специалист советует это сделать.

И еще об одном. Не доверяйте свое здоровье случайным людям. Онкологи знают истинную цену сеансов экстрасенсов и прочих «мощных» целителей. Их пациенты умирают с невосполнимой горечью в душе: мог, но не успел спасти свою жизнь.

С. П. Марусев, онколог, канд. мед. наук

Цифры и факты

■ В РОССИИ ПЕРВОЕ МЕСТО СРЕДИ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ ЗАНИМАЕТ РАК КОЖИ.

■ КАЖДЫЕ 5-10 ЛЕТ БОЛЬНЫХ МЕЛАНОМОЙ СТАНОВИТСЯ ВДВОЕ БОЛЬШЕ.

■ В ГРУППЕ РИСКА СВЕТЛОКОЖИЕ И СВЕТЛОВОЛОСЫЕ ЛЮДИ С ЗЕЛЕНЫМИ И СЕРЫМИ ГЛАЗАМИ.

Суставы лечила репейником и желатином

Мучаюсь с суставами ног. Предлагаю рецепт, который мне помогает. Выкопайте корень лопуха (репейника) первого года жизни. Вымойте, промокните насухо, не чистите. Нарежьте мелко и сразу залейте 0,5 л кипятка. Укутайте на час, затем процедите. В настое комнатной температуры растворите пачку желатина, доведите до кипения, но не кипятите. Остудите до комфортной температуры и на ночь делайте компресс на колени или стопы, сверху оберните пищевой пленкой и обмотайте теплым платком. Держите, сколько сможете. Для приготовления настоя можно использовать и сухой корень лопуха, только его нужно будет залить кипятком и прокипятить 20-30 минут.

Людмила Александровна Рябова, Гремячинск, Пермский край

Ещё та проблема

Заживим трофическую язву

* Хорошо перемешайте в простерилизованной банке по 1 тюбику гиоксизоновой, гентамициновой, синафлановой и метилурациловой мазей, 100 г вазелина и 4 пакетика порошка стрептоцида. Мазь держите в комнате, в холодильник не ставьте (со временем она темнеет, и это нормально). Язву нельзя мочить! Обрабатывайте ее перекисью водорода 1 раз в неделю.

* В течение недели перед сном прикладывайте кусочек чайного гриба к больному месту, накрывайте марлей и пергаментом (не используйте полиэтилен и целлофан).

* Смешайте в равных пропорциях белок куриного яйца с медом, хорошо взбейте, наносите на язвы и больные вены. Накройте пораженное место 3 листьями лопуха, оберните пленкой и забинтуйте. Процедуру делайте на ночь в течение 8 дней.

* Залейте 3-4 зубка очищенного чеснока 3 стаканами яблочного уксуса и настаивайте 2 недели. Хлопчатобумажную ткань смочите чесночным уксусом, отожмите избыток жидкости, приложите на больное место и закрепите повязкой на ночь. Утром процедуру повторите.

* Смешайте 5-10 г мумие со 100 г жидкого меда, пропитайте смесью марлю и приложите к язве.

С. Г. Рогов, народный целитель, Екатеринбург

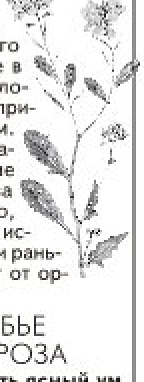
Бабушкины рецепты

ХНА ХОРОШО ЗАЖИВЛЯЕТ РАНЫ

Для заживления язв и ран при онкологии хорошо помогает хна. Смешайте 50 мл сока лука и по 1 ст. ложке хны и сока свежей крапивы (смесь должна иметь консистенцию мази). Храните в холодильнике. Ежедневно дважды в день смазывайте этой мазью пораженное место до полного исчезновения ран. Одновременно с применением мази дважды в день пейте смесь соков лука и крапивы (по 1 чайн. ложке каждого), запивая 1 стаканом теплого, подслащенного медом молока.

БОЛЯТ КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ...

Налейте в тазик 2 л горячей, но терпимой для ног воды, добавьте 2 чайн. ложки молотой корицы, 1 ст. ложку сухого порошка горчицы и натрите 1 редьку (лечебной считается только черная, зимняя, другие не подходят). Все тщательно перемешайте и подержите ноги в тазике. Когда вода немного остынет, намочите в ней ткань (лен, хлопок), отожмите и приложите к коленям. Держите до высыхания. Делайте такие процедуры 2-3 раза в день. За неделю, как правило, боли исчезают. А бывает, и раньше — все зависит от организма.



СНАДОБЬЕ ОТ СКЛЕРОЗА

Чтобы сохранить ясный ум и трезвую память на долгие годы, возьмите 1 л сухого вина, 1 кг сахара, 100 г тертого хрена, 0,5 кг апельсинов, перемолотых с кожурой. Смесь варите на водяной бане в течение часа, охладите и поставьте в холодильник. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день через час после еды. Профилактический курс проводите раз в полгода, но можно и 3-4 курса в год.

ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ ИЗ МЕШОЧКА

При блефаритах, кератитах, ретинопатии, иридоциклите и трахоме отварите крупное куриное яйцо «в мешочек», срежьте ножом крышечку яйца (оно должно оставаться в скорлупе) и чайной ложкой аккуратно выньте желток. Отдельно приготовьте раствор: тщательно перемешайте до однородной массы по 1 чайн. ложке меда и сока каланхоэ, отжатого из свежих листьев. Полученную смесь влейте в яйцо, то есть в еще теплый белок в скорлупе. Яйцо закройте яичной крышечкой, закрепите ее лейкопластырем и положите в холодильник на 7 суток. На 8-е сутки содержимое яйца вылейте в плотно закрывающуюся емкость. Закапывайте в глаза по 3 капли 3 раза в день.

P. S. Этой же настойкой можно лечиться при кожном заболевании ихтиозе, или рыбьей чешуе.

Кольцо «Медиком» – помощь вашему организму!

«МЕДИКОМ» – медное кольцо-массажер

Помимо целебного воздействия меди, вы получите возможность стимулировать биоактивные точки на пальцах, которые, согласно китайской медицине, соответствуют различным частям тела человека. Достигается это благодаря 37 массажным элементам кольца.

РЕКЛАМА С 21 ИП Шкуропатов Максим Юрьевич: ОГРН 3096 7026400012.

Кольцо «Медиком» вы можете заказать по адресу: 344000, г. Ростов-на-Дону, главпочтамт, а/я 568.

Цена – 760 руб. + почтовый сбор (3-6%).

Оплата наложенным платежом при получении.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Тест-диагностика

Что такое преддиабет?

До диабета II типа обычно бывает преддиабет. Так медики называют состояние, при котором человек еще кажется здоровым, но изменения, которые ведут к диабету, в организме уже начались. То есть организм уже начинает давать сбои, но еще держится.

Такие преддиабетики в течение 5-6 лет могут перейти в категорию больных диабетом II типа.

Как узнать, не грозит ли преддиабет лично вам? Ответьте на вопросы нашего теста, если не понравился результат, отправляйтесь к врачу-эндокринологу. Сегодня преддиабет можно вычислить и вылечить. Для этого врачи используют этот тест.

Просто ответьте на вопросы.

* Ваш вес на 20% выше нормы.
* Объем талии более 80 сантиметров.
* Вы все время хотите пить.
* Просто не можете не думать о еде, особенно когда нервничаете.
* У вас одышка, когда поднимаетесь по лестнице.
* После еды нападают сонливость и слабость, прямо ноги подкашиваются.
* Есть родственники, у которых диабет.
* Во время беременности повышался сахар в крови.

Если вы ответили «да» на 4 или более вопросов, не откладывайте обследование у эндокринолога.

Самый главный признак надвигающегося диабета — ожирение. А попросту говоря, отсутствие талии: если талия у женщины больше 80, а у мужчины больше 94 сантиметров (независимо от роста), значит, увеличено количество не только подкожного, но и внутреннего жира, который расположен вокруг внутренних органов. Всегда внимательно читайте состав продуктов на этикетках. Если в начале списка стоит декстроза или сахароза, значит, внутри продукта много скрытого сахара.

Пригодится

■ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ II ТИПА ДОБАВЬТЕ В 1 СТ. ЛОЖКУ ТВОРОГА 1/4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА КОРИЦЫ И ПРИНИМАЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ. КУРС — 2 НЕДЕЛИ, СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ.

■ 1/4 ЧАЙН. ЛОЖКИ КОРИЦЫ В ДЕНЬ НОРМАЛИЗУЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, ОСОБЕННО ПРИ ДИАБЕТЕ II ТИПА.

Диабет II типа

ПЕЙТЕ ОТВАР ЧЕСНОКА С ЛИМОНОМ

При диабете II типа в течение 10 дней надо пить отвар чеснока с лимоном. Отожмите сок одного лимона, кожуру залейте 1 л воды и кипятите 15 минут. Потом очистите одну большую головку чеснока, натрите (или мелко нарежьте) в готовый горячий отвар. Когда он остынет, процедите и добавьте сок лимона. Принимайте по 5 ст. ложек 3 раза в день за 30 минут до еды. После этого 3 дня по утрам натощак пейте смесь сока одного лимона с одним желтком свежего куриного яйца.

НАСТОЙ ЗАМАНИХИ СНИЗИТ САХАР

Настой заманихи не только понижает уровень сахара в крови, но еще успокаивает нервы, улучшает общее самочувствие. Настой можно купить в аптеке, а можно приготовить и самим. Измельченные корневища (1 часть) заливают 70%-ным спиртом (10 частей) и настаивают в темном месте при комнатной температуре 2 недели. Настойку процеживают и пьют по 25 капель с небольшим количеством воды 2-3 раза в день до еды в течение 6-8 недель. Не стоит превышать дозировку и длительность курса лечения. При передозировке вместо пользы можно получить обратный результат — рвоту, головную боль. Все хорошо в меру!

ЗАПЕКИТЕ В ДУХОВКЕ 6 ЛУКОВИЦ...

При сахарном диабете II типа запеките 6 луковиц белого цвета (они должны быть размером с куриное яйцо), пока луковицы не станут мягкими. Можно запечь в духовке, в печи, на плите, на сковородке (без жира), в кастрюле или на костре. Если лук долго держать на огне, он будет сладким, если меньше, то с горчинкой — выбирайте по своему вкусу. Ешьте по 2 луковицы 3 раза в день за 15-20 минут до основного приема пищи.

Авторитеты дают советы — *На каждый день*

Как удержать сахар в норме

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Для больных сахарным диабетом есть специальная диета — стол №9 с пониженным содержанием углеводов. Исключается все сладкое, в том числе печенье и выпечка.

Меню на день (6-разовое питание)

Оно включает 2 завтрака: **1-й завтрак** может быть белковым: омлет, нежирный творог, каша из цельного зерна (без молока и масла); **2-й завтрак** также обязателен — хотя бы легкий перекус. Продукты нужно запекать или отваривать. Масло использовать в основном растительное, причем в небольшом количестве добавлять в уже готовые блюда.

На обед — суп на нежирном бульоне, а еще лучше вегетарианский; на второе — тушеные несахаристые овощи: кабачки, патиссоны, топинамбур, репа и редька и салаты с куском нежирного мяса, например крольчатиной. Основными продуктами в вашем меню должны быть овощи во всех видах, но без масла. И еще очень важно равномерно распределить пищу, содержащую углеводы, в течение дня.

На десерт при компенсированном диабете можно использовать кисло-сладкие фрукты: яблоки, несладкие ягоды, суфле, кисели без сахара.

Сахарозаменители опасны тем, что вмешиваются в обменные процессы, поэтому злоупотреблять ими не стоит. Фруктоза медленнее повышает уровень сахара в крови. Она фактически не требует инсулина. Но и здесь нужно себя ограничивать (и только при компенсированном диабете).

И. А. Лосев, врач II категории

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА

Вместо чая диабетикам для заварки лучше использовать те растения, которые содержат растительный инсулин. Его много в листьях черники и топинамбура. Но это при условии, что у вас диабет 2-го типа и небольшое повышение уровня сахара в крови. А высокий сахар надо сбивать в больничных условиях, т. е. с помощью искусственного инсулина. И только потом, чтобы окончательно не остаться на инсулине, постепенно вводите лечение растениями. Важно, чтобы поджелудочная железа восстановила свои функции.

* Для стабилизации уровня сахара в крови надо из 300 г тонкокорых лимонов вынуть косточки, перекрутить их на мясорубке, добавить 300 г корней петрушки. Массу выложить в 3-литровую банку, залить кипятком, горлышко прикрыть 4-слойной марлей. После того как остынет, закрыть капроновой крышкой и поставить в холодильник. Перед каждым приемом пищи принимать по 50 г напитка. Курс лечения — 3 трехлитровые банки с интервалом между каждой банкой 1 день.

* Для профилактики диабета залейте в термосе взятые по 1 ст. ложке размолотые листья черники, брусники и череды 0,5 л кипятка, дайте настояться и выпейте в течение дня. Главное здесь — лист черники, а два других усиливают водно-минеральный обмен, детоксикацию.

* Чай для профилактики диабета. Кожуру топинамбура промойте и высушите. Затем смешайте по щепотке высушенной кожуры топинамбура с зеленым чаем и залейте смесь 0,5 л кипятка. Дайте настояться и пейте как чай.

О. Т. Кумаева, канд. мед. наук

СОВЕТЫ ВРАЧА ПО ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

От диабета можно убежать! Такой комплекс упражнений помог многим, кому не противопоказаны физические упражнения.

* Поставьте ноги на ширине плеч и немного согните их в коленях. Возьмите гантели (или камень) и вытяните руки перед собой. Выполняйте круговые движения, т. е. опуская и поднимая по кругу, сначала в одну, затем в другую сторону.

* Груз поднимите за голову, локти должны смотреть строго вверх. Распрямляйте руки, поднимая груз вверх.

* Руки с грузом прижмите к груди и с этого положения выпрямляйте их, вытягивая перед собой.

* Встаньте так, чтобы одна нога была впереди, другая сзади и обе слегка согнуты. Работайте руками с грузом от груди вперед, как в предыдущем упражнении, затем от груди вверх.

С. М. Плетнева, врач высшей категории

Тревожный сигнал

Ощущение онемения или покалывания в ногах знакомы каждому, кто хоть раз долго сидел в неудобном положении. Но если ногу вы не отсидели, а ее все равно жжет и тянет (особенно после ходьбы), задумайтесь: это не безобидный симптом! Проверьте кровь на содержание сахара, чтобы убедиться в том, не начинается ли у вас диабет.

УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ ОТ ДИАБЕТА, НУЖНО ВЫЯСНИТЬ, НЕТ ЛИ ПРОБЛЕМ С ГРУДНЫМ ОТДЕЛОМ ПОЗВОНОЧНИКА. ЕСТЬ ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, ЧТО ОСТЕОХОНДРОЗ СОЗДАЕТ ВСЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА.

НАС БОЛЬШЕ НЕ ПУГАЕТ
СЛЕПОТА
ВЫХОД ЕСТЬ –
«ЭКСТРАКТ АЛОЭ ПО-ФИЛАТОВУ»!

Капли для глаз «Экстракт Алоэ по Филатову» применяются для профилактики многих заболеваний органов зрения, также для снятия усталости глаз (при зрительных нагрузках). Капли помогут сохранить зрение и значительно улучшить его качество даже у пациентов с сахарным диабетом.

Академик В. П. Филатов доказал благотворное действие биостимулированного алоэ на органы зрения, для сохранения остроты зрения и предотвращения появления глазных болезней, таких как катаракта, глаукома, кератит, дистрофия сетчатки, близорукость, дальнозоркость и т.д.

«Экстракт Алоэ по Филатову» способствует улучшению энергетического обмена в хрусталике глаза и стимулированию регенерации тканей в любом возрасте.

НЕ ТЕРЯЙТЕ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ! ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!!!

Бесплатную консультацию наших специалистов вы можете получить по телефонам «горячей линии» в г.Краснодаре: 8(861)244-04-90, 8(861)244-04-91, с 9:00 до 19:00 (время московское)

ИП Кудряшов Алексей Евгеньевич. ОГРН 310233004200091 РЕКЛАМА С 14
СЭЗ 78.01.05.915.П.002011.01.09 от 15.01.2009. Не является лекарством. Сертифицировано.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Чудо-печь Используется МЧС!

Не зависеть от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине. С ней Вы:
- **быстро обогреете** дом, дачу, склад, стройку (50 м² за 1,5 ч.);
- разогреете еду.

Вытяжка не нужна, достаточно форточки!

Заправка через 10-12 ч.

Согрейтесь с чудо-печью!

2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг; срок службы 7 лет. В продаже – фитили! Пр-во: Россия

Цена: 2800 руб. за 1 шт., 2690 руб. от 2 шт.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
- естественную вентиляцию;
- регулируемое увлажнение;
- автоматический переворот яиц (каждый час);
- оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.
96 яиц (220 В)	4700 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Пр-во Россия. Срок службы 10 лет. Гарантия 12 мес.

Чудо-наседка — здоровые цыплята!

Кто еще хочет стать предпринимателем?

8 Способов Выгодно Распорядиться Зарплатой!

Организуйте своё производство:
1. Брусчатки;
2. Газо-пенобетона;
3. Шлакоблоков;
4. Колодезных колец;
5. Шелкографии;
6. Флокирования;
7. Витражей;
8. Сварочных работ.

Цены на наше оборудование доступны каждому! www.ksin.ru

Закажи Бесплатный каталог!

Кто еще хочет жить, не болея до 120 лет?

И это не предел. Русским ученым изобретен дыхательный тренажер. Занятия по 20 минут в день **способствуют**:
- **нормализации работы всех органов;**
- омоложению организма;
- профилактике болезней нервной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, пищеварительной, опорно-двигательной системы.

Пр-во: Россия. Срок службы 3 года.
РУ № ФСР 2007/00544
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Цена —1450 руб. Верните себе молодость!

Как замедлить старение?

Для того чтобы выглядеть молодо и красиво, не надо много денег и времени. Купите аппарат «Невотон» и проводите косметологические процедуры дома. Всего 20 минут в день 3 раза в неделю - и вы заметите **уменьшение морщин**, кругов под глазами, пигментных пятен, **вернете коже молодость и красоту**.

Быть красивой легко - надо просто этого хотеть.

Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 5 лет.
РУ № ФСР 2009/04151
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Цена —3250 руб.

«Чудо»-помощь на кухне!

В уникальной электропечи «Чудо» Вы:
- будете не только жарить, но и тушить (3,5 л), и печь вкусные пирожки и торты;
- сможете использовать её как электроплитку (тен в крышке);
- сэкономите расходы на электроэнергию (можно готовить два блюда одновременно);
- получите четыре устройства в одном!

Используйте «Чудо» на все сто дома и на даче!

0,5 кВт. Пр-во: Россия. Гарантия 2 года. Срок службы 6 лет.

Цена —1900 руб.

МИР комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г.Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (При условии соблюдения условий и срока возврата согласно ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей».)

Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!

@ Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru РЕКЛАМА С 22

ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! реклама

Развеем сомнения

Об эпилепсии

МИФ 1. Эпилепсия — это психическое заболевание, которое должны лечить психиатры.

Происхождение недуга (особенно у взрослых пациентов) тесно связано с перенесенными инсультами, опухолями, сосудистыми поражениями головного мозга, черепно-мозговой травмой, клещевым энцефалитом, метаболическими нарушениями: уремия, печеночная недостаточность, гипогликемия и т. д. Есть три формы эпилепсии: симптоматическая (при которой у пациента обнаруживается дефект головного мозга), идиопатическая (когда таких изменений нет, но имеется наследственная предрасположенность к болезни) и криптогенная (когда причину заболевания выявить не удается).

В пожилом возрасте эпилепсия опасна. Приступ может привести к серьезным нарушениям сердечного ритма, дыхания и в итоге закончиться комой. В лучшем случае травмами, переломами, ушибами и ожогами.

МИФ 2. Эпилепсия всегда сопровождается припадками.

На сегодняшний день известно около 40 различных форм эпилепсии и разных приступов, многие не сопровождаются судорогами. Чаще всего они бывают в детском возрасте и ранней юности. При этом больной внезапно замирает, у него стекленеют глаза, могут дрожать веки, человек запрокидывает голову. Как правило, такие приступы длятся всего 5-20 секунд и часто остаются незамеченными.

Судорожные припадки больные нередко чувствуют за несколько часов и даже дней, испытывая общий дискомфорт, тревогу, раздражительность, потливость, чувство холода или жара. При серьезных вариантах болезни может быть до 100 приступов в день, а может — раз в год или раз в жизни. У некоторых больных приступы возникают только ночью, во сне.

МИФ 3. Эпилепсия обязательно передается по наследству.

Большинство форм этой болезни не являются наследственными.

МИФ 4. Эпилепсия не опасна. От нее не умирают.

Увы. Эпилепсия чрезвычайно опасна. Прежде всего в пожилом возрасте, когда эпилептический приступ может привести к серьезным нарушениям сердечного ритма, дыхания и в итоге закончиться комой. Не говоря уже о травмах: переломах, ушибах и ожогах, которые могут получить падающие в конвульсиях люди. Не менее опасны и бессудорожные приступы. Особенно для детского мозга, в котором происходят необратимые разрушения.

МИФ 5. Приступ эпилепсии провоцирует стресс.

Не всегда. Спровоцировать эпилептический приступ может алкоголь, отравление и даже перегрев на солнце. У каждого второго больного приступы возникают при просмотре телепередач, особенно световых шоу, мелькании экрана во время компьютерных игр, созерцании цветомузыки на дискотеках, езде на велосипеде вдоль посаженных деревьев. Провоцируют приступы нарушения сна — позднее засыпание, вынужденное бодрствование в ночное время или раннее, насильственное пробуждение. Выбить из колеи больного эпилепсией также могут путешествия со сменой часовых поясов более чем на два часа. Таким людям они противопоказаны.

МИФ 6. Эпилепсия неизлечима.

Раньше эпилепсия и впрямь считалась неизлечимой. Но сейчас в 70% случаев помогают противосудорожные препараты. Правда, их нужно принимать много лет, а иногда — пожизненно, зато это позволяет пациентам вести нормальный образ жизни: учиться, получать высшее образование, а женщинам — рожать здоровых детей. У некоторых больных, особенно у детей, эпилепсия может исчезать с возрастом.

Успех лечения во многом зависит от правильно поставленного диагноза и точности приема препарата. Предпочтительнее лечение одним противоэпилептическим препаратом. Однако существуют формы эпилепсии, плохо поддающиеся лечению. В этих случаях больному назначают 2 или 3 препарата, а при необходимости предлагают операцию на патологическом участке головного мозга.

МИФ 7. Говорим — эпилепсия, подразумеваем — слабоумие.

Большинство людей в период между приступами ничем не отличаются от здоровых. Более того, часто приступы возникают как раз в период ничегонеделания. Умственная деятельность способствует снижению проявления эпилепсии. При этом заболевании полезны занятия спортом, кроме плавания и езды на велосипеде. Под запретом вождение автомобиля, служба в милиции, пожарных частях, на охране важных объектов, работа с движущимися механизмами, химикатами, вблизи водоемов.

О. Г. Омаров,
эпилептолог,
врач высшей категории

На приёме у гепатолога

На руках стали появляться печёночные пятна...

Мне 58 лет. У меня на руках стали появляться то ли веснушки, то ли просто темные пятна. Особенно много их появилось летом. Обратилась к дерматологу, он сказал, что это печеночные пятна, но конкретного лечения не назначил, только посоветовал проверить работу печени. Что делать, чтобы этих пятен стало меньше?

Л. В. Романовская,
Пермский край

Печеночные пятна темно-коричневого цвета, или солнечное лентиго, появляются, как правило, у людей среднего возраста и старше. Это происходит из-за сильного солнечного облучения открытых участков тела, чаще всего рук, плеч, шеи, области декольте. Чтобы защититься от лентиго, надо летом прикрывать открытые участки тела легкой одеждой и не находиться долго на солнце. Также для профилактики полезно применять солнцезащитные средства. Появление большого количества пятен может служить тревожным сигналом — появились проблемы с печенью. Поэтому старайтесь не перегружать ее, по возможности откажитесь от жареных, копченых, соленых, маринованных продуктов, жирного мяса, колбас, сосисок и сарделек. Больше употребляйте в пищу молока и кисломолочных продуктов, но только пониженной жирности (1,5%). Также попробуйте воспользоваться рецептами народной медицины.

* 3 ст. ложки измельченных семян расторопши залейте 0,5 л кипятка, держите на водяной бане до тех пор, пока вода не выкипит наполовину. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

* Вечером смазывайте проблемные участки касторовым маслом или лимонным соком.

* Смешайте лимонный сок с картофельным крахмалом до консистенции сметаны и ежедневно наносите на участки кожи с пятнами на 20 минут.

А. Н. Самойлов,
гепатолог,
врач I категории

На приёме у проктолога

Как справиться с геморроем в домашних условиях?

Как справиться с геморроем? Совсем измучилась после родов.

Юлия, Чита

Избежать неприятностей помогут травы, и прежде всего горец почечуйный, известный в народе под названием геморройная трава. Заваривать ее можно как в сборе с другими травами, так и отдельно. Очень хорошо помогают при геморрое и травяные свечи, их легко можно приготовить самим в домашних условиях.

* Залейте 1 ст. ложку горца почечуйного 1,5 стакана крутого кипятка и настаивайте 2 часа в термосе или эмалированной посуде, обязательно укутав емкость. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения — 1-1,5 месяца, перерыв 1-2 недели, и можно повторить.

* Смешайте 5 частей горца почечуйного, по 2 части пастушьей сумки, крапивы двудомной, щавеля конского и таволги вязолистной, по 1 части яснотки белой и лебеды раскидистой. Залейте 3 ст. ложки сбора 0,5 л крутого кипятка, настаивайте, укутав, 2-2,5 часа, процедите. Разделите настой на 2 части и вторую поставьте в холодильник — это доза на следующий день. В день выпивайте половину настоя в 3-4 приема.

* Измельчите в кофемолке 4-5 ст. ложек травы льнянки. Растопите 250-300 г свиного сала на водяной бане и постепенно всыпьте в емкость порошок травы, постоянно помешивая. Выдержав смесь на водяной бане не менее 20-25 минут, снимите ее с огня, процедив через 1 слой марли. Пока смесь не застынет, необходимо ее помешивать, чтобы трава не осела на дно. Остывшую затвердевшую смесь выложите на полиэтиленовую пленку, сверните трубочкой диаметром 1-1,5 см и положите в холодильник. Когда масса окончательно затвердеет, разрежьте трубочку на кусочки по 2 см. Получатся травяные свечи, которые помогут при геморрое.

Т. И. Карасева,
проктолог,
врач I категории

На приёме у психиатра

Всё раздражает: звук телевизора, шум воды, наставления родителей...

Мне 29 лет, ребенку 3 года. Последнее время чувствую себя не в своей тарелке. Все раздражает: громкий звук телевизора, шум невыключенной воды, наставления родителей, никого не хочу видеть. Обследования у врачей ничего не дали, анализы хорошие. Постоянно преследуют мысли о смерти. Раньше спокойно смотрела фильмы ужасов и даже любила, теперь переключаю телевизор с программы на программу. Если куда-то еду, мысли о том, что не доеду и упаду в обморок, умру. Какой-то постоянный комок в горле. Даже без ссор и поводов немного повысили голос на меня — уже стресс. К вечеру не могу уснуть, кажется, задохнусь. Стала принимать перед сном валокордин, валерьянку. Бывает, вроде бы усну — и вдруг вскакиваю от какого-то толчка, как будто воздуха не хватило. Становится страшно. Постоянная вялость, целыми днями спала бы, не вставая. Хотя утром вроде бы все нормально. И еще заметила: после приема пищи устаю. А бывает, так себя мысленно накручу, что начинается паника, хотя в моей жизни все нормально. Посоветуйте, что можно принимать?

Оксана, Липецк

Скорее всего, у вас симптомы повышенной тревожности — усиленная реакция на звуки, тревожные навязчивые мысли, страх упасть в обморок, ком в горле, нарушения сна, чувство нехватки воздуха, беспокойство. Чтобы выздороветь, нужно искать причины тревоги. Попробуйте понаблюдать за своими мыслями: записывайте их, если удастся, обсудите с психологом. Принимать самостоятельно можно только растительные седативные препараты — валериану, пустырник, пассифлору, «Персен» и «Магне-B_6» (магний с витамином B_6). Для назначения транквилизатора или антидепрессанта необходима консультация врача.

К. Л. Лиходеев,
психиатр

Рыбья чешуя

Это кожное заболевание — ихтиоз — появляется обычно в раннем детстве, чаще на третьем месяце жизни, иногда позже — в 2-3-летнем возрасте, и продолжается в течение всей жизни.

При ихтиозе постоянно образуются чешуйки на коже. От этого она становится сморщенной, сухой и кажется серой, грязной, но не покрасневшей. Волосы и ногти обычно не поражаются, но иногда становятся сухими волосы; ногти тоже могут быть сухими и ломкими.

Самая легкая форма болезни носит название **ксеродермии**. Кожа при этом чрезмерно сухая, покрыта мелкими отрубевидными чешуйками и как бы потрескавшаяся.

При **истинном ихтиозе** на сухой коже появляются тонкие белые, блестящие чешуйки величиной с чечевичное зерно и больше. Иногда шелушение настолько сильное, что кожа напоминает кожу ящерицы, коричневая и иногда черно-зеленая по цвету. Волосы в тяжелых случаях становятся такими ломкими, что легко выпадают. Болезнь протекает хронически, у некоторых больных симптомы ослабевают в теплое время года и снова усиливаются зимой. Заболевание часто семейное, наследственное. Редко ихтиоз бывает врожденным.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

* Больным ихтиозом назначают витамин А по 10-12 капель во время еды 2 раза в день и аскорбиновую кислоту — по 0,2 г 3 раза в день.

* Необходимо соблюдать диету: употреблять продукты, богатые жирами и витаминами, ограничить соль.

* В холодное время года рекомендуется носить теплую одежду, которая не раздражает кожу.

* Больным ихтиозом больше подходит мягкий, теплый климат, им полезно лечение солнцем и ультрафиолетовыми лучами, поэтому при необходимости надо сменить место жительства.

* Помогают общие ванны с мылом или с добавлением соды и соли; можно использовать крахмал. После ванн кожу смазывают смягчающей 2-5%-ной салициловой мазью, в которую добавляют витамин А или масло облепихи. В качестве основы для мази можно использовать растительное масло или свиное сало.

НЕРВО-ВИТ

МУЧАЕТ БЕССОННИЦА? ПРИНИМАЙ «НЕРВО-ВИТ»!

Комплексное успокоительное средство на основе синюхи голубой.

*По своему успокаивающему действию синюха превосходит валериану в 8-10 раз!**

Эффективное седативное действие «Нерво-Вита» основано на сборе 4 лекарственных трав: валерианы, мелиссы, пустырника и синюхи голубой.

WWW.SECRET-DOLGOLET.RU

Производитель ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 116-а, тел.: (8412)68-87-04. ОГРН 1025801210170. СоГР: № 77.99.23.3.У.4485.6.07 от 25.06.2007 г. РЕКЛАМА С 18

* И. Н. Пустырский, В. Н. Прохоров - М.: Книжный дом, 2005 - 704 с., ил. - (Большая книга золотая)

Полезно знать

При трофической язве:

● 0,5 кг измельченного репчатого лука прокалите на сковороде до коричневого цвета, добавляя немного коньяка, чтобы кашица была влажной, затем просушите эту кашицу и истолките в порошок. Добавьте в луковый порошок растительное масло и смазывайте язвы. Делайте процедуры 2 раза в день, пока раны не затянутся.

● Смешайте 2 г новокаина (лучше сухого), 5 г рыбьего жира, 10 г меда, пузырек пенициллина и накладывайте получившуюся мазь на раны. Повязку меняйте через 2 дня. Курс лечения — 3 недели.

● Тертую сырую тыкву (мякоть) прикладывайте на марлевой салфетке к пораженным участкам кожи. Тыкву можно заменить тертым сырым картофелем. Его наносите тонким слоем на 30-40 минут.

Прошу помощи

СЫН ПЬЯНЫЙ ВООБЩЕ СТРАШНЫЙ...

Жизнь моя — сплошная черная полоса. В армии погиб 20-летний сын, муж умер три года назад. Живу с сыном, невесткой и внуком. Редкий день, когда в доме спокойно. Сын давно пьет, сейчас уже в запои уходит. По нескольку дней не приходит домой, а когда появляется, то хулиганит. Не раз убегала с ребенком, ночевала у кого придется. Сестрам я со своей бедой уже надоела... Невестке некуда деться, терпит... Она работает в детском саду из-за ребенка. Внук часто болеет. Нашего пьяницу много раз кодировали, но хватает ненадолго. Сейчас нигде не работает, набрал кредитов, каждый месяц надо выплачивать по 10 000 рублей.

...Вчера ушел с утра, и до сих пор его нет. Неизвестно, где пьянствует. Невестка увела больного ребенка в детсад, ночью была температура 38°С. Боюсь оставаться с малышом дома. Одна я еще могу убежать, а с ребенком сложно. Мне 65 лет, никакого покоя. Сейчас сижу дома одна и боюсь. Сын дерется, все двери разбил. Он трезвый — психованный, а пьяный вообще страшный. Денег не хватает. Не можем даже теплую куртку купить ребенку. Может, кто-нибудь знает, что делать с таким человеком?

Людмила Петровна Салихова, Казань, Татарстан

ЧТО ЛЕЧИТЬ, НЕ ЗНАЕМ...

Кричу о помощи! Может, кто-то подскажет, как вылечить моего сына? Ему 31 год, но болезни на него сыплются как орехи. Сейчас вообще неясно, что с ним, от чего его лечить. СОЭ высокая, инфекции и онкологии нет. Столько анализов сдал, столько клиник прошел, все врачи говорят: «Ничего страшного, все вылечится». А что лечить? У сына с 18 лет тромбофлебит, в 18-летнем возрасте без причины впал в кому и так же вышел из нее. Написали: болезнь неясного генеза с вопросительным знаком. Воспалились лимфоузлы: они стали очень большие, но потом сами по себе, без лечения, уменьшились. Иммунитет у сына снижен, спермы нет (ее не стало с 2008 года) — тоже проблема. На спине страшные гнойники, как в подростковом возрасте, хотя сын женат уже 3 года. Опухли и покраснели стопы и лодыжки. Врачи говорят, что ничего страшного. Все тело чешется, ногти на руках и ногах белые, а на ногах к тому же почти отходят. Я как увидела, так плакала! Не сплю до сих пор. Что навалилось на моего сыночка? Может, кто-то сталкивался хотя бы с одной из этих проблем? Прошу, помогите! Напишите, научите! Умоляю, спасите моего сына! Он у меня единственный!

Ирина Вячеславовна Жилкина, Омск

ЗАМУЧИЛИ ГЛИСТЫ...

Мне 55 лет, вес 96 кг. Замучили глисты, и вот уже 3 года не могу их вывести. В больницу идти стыдно, а терпеть уже нет сил. Пила «Тройчатку-Эвалар» и «Пирантел», лечилась народными средствами, но облегчения нет. Выходят круглые глисты с хвостами, а от зуда в анусе избавиться не могу, да еще боль добавилась. Зуд невозможный! Может, кто-нибудь напишет, какие препараты помогают именно вам справиться с проблемой?

Оксана Николаевна, Ставропольский край

НОГА ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА НЕ ОТХОДИТ...

Маме 64 года. Прошлым летом у нее поднялось давление до 265, случился ишемический инсульт, парализовало правую сторону. Она пролежала и пролечилась в сосудистом центре. Рука понемногу стала отходить, а нога нет, даже еще хуже становится. Люди добрые! Если кто-то смог встать на ноги после инсульта, помогите советом! Очень прошу, поделитесь советами! Тяжело видеть: время идет, а мамино здоровье не восстанавливается. Жду вашей помощи! Дай Бог вам здоровья!

О. Н. Дрынди, с. Дубовка, Ставропольский край

ЧЕМ ПОДМЫВАТЬСЯ ОТ ЗУДА?

Плохо хожу, болят ноги. Замучил кожный зуд, сахар в крови 3,7. Днем зуда нет, он начинается с 22-23 часов. Вначале начинают чесаться ноги, как будто надеты полусапожки, потом переходит на область ануса и во влагалище. Такое чувство, что там что-то ползает. Лежала в больнице, там меня осмотрела гинеколог и сказала: «Бабушка, вам нужно заниматься сексом». Это мне-то? В 70 лет заниматься сексом?! Помогите мне хотя бы вы! Что делать? Чем подмываться? Ведь наша медицина так далеко шагнула. Неужели вообще такое бывает? Хоть криком кричи! Хорошо, что живу одна. Жду хотя бы какой-нибудь помощи!!! Смерти прошу, а Бог не дает...

Тамара Владимировна, Тверь

У МЕНЯ ОПУХОЛЬ В БРОНХАХ...

Люди добрые, помогите ради Христа! Мне 57 лет. У меня опухоль в бронхах с метастазами, а в правом легком постоянно собирается жидкость. Врачи выписали домой умирать. Ни операции, ни химиотерапии, ни облучения не предлагают. Может, у кого-то было такое? Помогите справиться с болезнью!

Надежда Старшинова, с. Грачи, Енотаевский район, Астраханская обл.

ДОЧКУ ТАК И ВЫПИСАЛИ С БОЛЬЮ...

Дочери 18 лет. С болью в левом боку ее доставили в больницу. После обследования врачи поставили диагноз врожденный гидронефроз левой почки, но лечение не назначили. Дочку так и выписали с болью. Уже в течение месяца по вечерам у нее температура 37°С, а днем нормальная. Периодически бок покалывает. Врач сказала, что это не лечится, нужно делать операцию. Кто смог вылечиться от подобного недуга без операции? Или хотя бы избавился от боли? Никто из врачей не сказал, как дочка будет себя чувствовать после операции...

Екатерина Ивченко, Волгоград

ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ БОРОДАВОК СТАЛО ЕЩЁ БОЛЬШЕ...

Года два назад начали замечать у внучки на кистях рук наросты в виде бородавок. Обращались к бабкам-знахаркам, но безрезультатно. В краевом диагностическом центре сказали, что это папилломы, и предложили удалить лазером. Мы согласились, но с каждым удалением бородавок становилось все больше. Теперь эта зараза появилась и на лице. Удаление в центре стоит недешево, ведь удаляют за один раз от 10 до 20 штук, к тому же это очень больно. Прошу помощи у читателей «Айболита»: кто сталкивался с этой заразой? Как лечились? Мы сдавали кровь на вирусы, в лаборатории ничего не обнаружили. Помогите, пожалуйста, ведь моей внучке только 17 лет. Страшно подумать, что может быть дальше.

Вера Владимировна, Ставропольский край

ЧЕТЫРЕ МЕСЯЦА ДЕРЖИТСЯ ТЕМПЕРАТУРА...

Ребенку всего 9 месяцев. У него уже месяца четыре держится температура 37,2-37,5°С. Наши сельские врачи не могут найти причину. Обнаружили в голове водянку. Знаем, что это очень опасно. Кто из читателей пережил такую беду и избавился от болезни? Лечимся таблетками, прописанными неврологом, но улучшения нет. Хотя ребенок играет, кушает нормально и спит неплохо. Надеемся на вашу помощь.

Анна Владимировна Мельникова, Алтайский край

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Мне 60 лет, пенсионерка. Хочу найти своих сестер по отцу. Со слов матери знаю, что у него до войны была жена и две дочери-двойняшки. Зовут моего отца Александр Иванович Дудченко. До войны они проживали на Сахалине. Девочек звали Тамара и Валентина. Очень хочу найти сестер, ведь ни я, ни они не виноваты, что так сложилась жизнь. Отец прошел всю войну, последнее ранение было очень тяжелым, ему ампутировали обе ноги. В 1952 году он умер, мне тогда было 2 года. Все награды мама схоронила вместе с отцом. Мечтаю поехать на Сахалин на могилу отца (он похоронен в Александровске), но маленькая пенсия не позволяет собрать денег на дорогу. Надеюсь, что дети и внуки моих сестер также читают «Айболит» и откликнутся на мое письмо.

Людмила Александровна Баранова, ул. Алтайская, 189а-38, Рубцовск, Алтайский край, 658222

***

Очень надеюсь найти свою подругу детства из Баку — Татьяну Михайловну Благовскую. После моего отъезда в Москву связь с ней оборвалась. Годы идут (мне 56 лет), хочется поскорее найти свою единственную подругу.

Лариса Борисовна Никулина (Кулыгина), Москва, тел. 8-906-064-75-40

РАЗНОЕ

У меня сгорел дом. Хочу построить новый, но средств не хватает. Желающих принять участие в строительстве дома на равных правах, желательно женщин, прошу откликнуться! Живу на берегу Черного моря, в курортной зоне.

Без подписи, д/в, п/п 0310 606603, п. Новомихайловский, Туапсинский р-н, Краснодарский край, 352855

***

Половина нашего поселка выписывает «Айболит», потому что каждый второй человек болеет сахарным диабетом. Просим, чтобы в каждом номере была страничка об этом заболевании. Живем далеко от райцентра, в больницу к врачу очень редко попадаем. Поэтому нам эти странички очень дороги. А читателей «Айболита», которые умеют справляться с этим недугом, просим чаще присылать свои рецепты блюд, которые не поднимают сахар в крови. Надеемся, что вы откликнитесь на нашу просьбу.

По просьбе жителей поселка Юбилейного, Темрюкского р-на, Краснодарского края, писала Ольга К.

Может, кому некуда идти и нечего есть?

Мне 80 лет, деду — 82 года. Живем в селе, держим корову. Дом неблагоустроенный, но вода в доме, есть ванна и баня. Дети разъехались, зовут к себе, но я не хочу в город: всю жизнь прожили в деревне и доживать будем тут. Недавно перенесла операцию по поводу перитонита, а дед уже 15 лет парализован, но ходит сам. Мне нужна помощница по хозяйству. Приму на жительство женщину, которая будет доить корову, топить печку. Да и свое хозяйство может завести. Места хватит. Может, у кого-то жизненные обстоятельства сложились так, что некуда идти и нечего есть? Приму, поживите, а там видно будет. Приглашаю бескорыстную, добрую, верующую душу без вредных привычек, которую жизнь побила.

Вера Петровна Степаненко, а/я 404, Барнаул-34, Алтайский край, 656906

Нам дали срок до апреля...

Мужа за аферу выгнали с работы, и с тех пор он не работает, перебивается случайными заработками. Коммунальные услуги оплачиваем мы с сыном, а он заявляет: «Я вас кормил 22 года, а теперь вы меня кормите!» Я говорю ему спасибо за прожитые годы, но денег от этого не прибавляется. А мужу еще и на выпивку нужны деньги. Нам дали срок до апреля, а потом выгонят из дома. Что делать, не знаю... Сынок говорит: «Мама, напиши в газету, может, есть у кого-нибудь маленький домик или сарайчик?» Весной из самана можно сделать свою хатку. Мне 57 лет, сыну — 25. Руки-ноги есть, головы у обоих трезвые. С Божьей помощью и добрых людей, с молитвой, думаю, не пропадем. Пожалуйста, помогите!

P. S. Адрес не пишу, а то нам хуже будет. На улице холодно, идти не к кому...

В. Ц., Белгородская обл.

Спасибо!

МОЯ СВЕКРОВЬ УЖЕ ПОДНЯЛАСЬ...

Моей свекрови 83 года. С нею случилась беда: упала и повредила шейку бедра. С такой травмой, да еще в таком возрасте, можно себе представить, что может случиться с человеком! Но моя свекровь поднялась и уже потихоньку передвигается. Мы благодарим Бога за ее спасение. Думаю, что и ее сын, мой муж, помог ей в этом. Он все это время просил Господа об исцелении своей матери, даже написал стихотворение. Это, скорее, даже не стихотворение, а молитва в стихах. Может, кому-то тоже поможет.

МАМЕ!

Господь Всемогущий,
Тебя я молю,
Услышь в этот вечер
молитву мою.
Услышь, и, быть может,
любимая мать
Под утро сумеет вновь
на ноги встать.
Молю Тебя, Боже,
на помощь явись!
Десницей до мамы
моей прикоснись,
Лишь только десницей,
прошу Тебя я,
На ноги встанет мамуля моя.
Яви свою Славу, прошу, поскорей,
Чтоб боль прекратилась
у мамы моей,
С очей ее горькие слезы утри,
Сустав поврежденный,
прошу, исцели!
На милость Твою,
уповаю, Отец!
Господь, Ты целитель
разбитых сердец.
Скажи только слово,
прошу Тебя я,
И на ноги встанет мамуля моя.
Отец наш Небесный, взываю
к Тебе,
Что нам не под силу —
по силе Тебе.
О чуде великом Тебя я молю,
Услышь, Всемогущий,
молитву мою!

P. S. Моему мужу 48 лет, зовут Рубеном Айрапетовым, а его маму — Седой Алетовной Айрапетовой. Это прекрасный, добрейшей души человек. Я очень люблю свою свекровь и благодарна за ее отношение ко мне. Пусть Бог даст ей здоровье! Я всегда об этом прошу его.

Любовь Андреевна Айрапетова, Зеленокумск, Ставропольский край

Хочу поблагодарить Александра Викторовича Ушенина из с. Безымянного, Краснодарского края. Благодаря ему я вылечилась от дисбактериоза и аллергии. И еще огромное спасибо Любови Ивановне Митрошиной из Ставрополя, которая впервые показала мне газету «Айболит». Хочу поделиться проверенным на себе много раз рецептом от головной боли. Может, кому-нибудь он поможет? 1 ст. ложку цветков клевера надо заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день независимо от времени приема пищи.

Вера Николаевна Чистякова, Краснодар

***

Посылала в «Айболит» письмо с просьбой о помощи, оно было напечатано в начале сентября 2010 г., и получила от читателей шесть посылок с вещами и постельным бельем. Спасибо вам, люди добрые! Но мы с сыном попрежнему нуждаемся в продуктах питания. Будем рады даже сухарям. Храни вас Господь!

Валентина Борисовна Чечкина, ул. Мичурина, 17, ст. Северская, Краснодарский край, 353240

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД»
АКАДЕМИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРОВ СОВРЕМЕННОЙ ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ИНСУЛЬТЫ, ШИЗОФРЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИЯ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, ДЦП
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, СКЛЕРОДЕРМИЯ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ
ПОСЛЕ ТРАВМ, Б-нь Бехтерева, АРТРОЗЫ, ГРЫЖИ
ЦЕНТР ДИЕТОЛОГИИ И ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
ЦИРРОЗ, ГЕПАТИТ, ЗАПОР
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
ДИАБЕТ, ИЗЛИШНИЙ ВЕС, ОСТЕОПОРОЗ, БЕСПЛОДИЕ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ АЛКОГОЛИЗМА
ООО Европейская клиника «Сиена-Мед» г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. ОГРН 1073667036337
т. 8(473) 247-77-55
г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ БЕСПЛАТНО ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Спешим помочь

ДАЙ БОГ ВАМ ВЫЗДОРОВЕТЬ!

Для А. И. Медведевой из Мурманска, автора письма «Как избавиться от герпесной невралгии?» («Айболит» №25 за 2010 г.).

Уважаемая А. И. Медведева, я вам сочувствую, эта болезнь — настоящая пытка. У меня была межреберная невралгия, но не герпесная. Я разговаривала с женщиной, у которой была герпесная невралгия, лечение одно и то же. По 1/4 таблетки «Финлепсина» утром и в обед, «Этаперазин», «Сирдалуд», «Тизанил», «Реладорм», чтобы спать. Все эти препараты используются в неврологии. Принимайте, не бойтесь, поможет. Можно смазывать мазью «Синафлан» или «Зовиракс». Дай Бог вам выздороветь!

Екатерина Дмитриевна Фурсова, ул. Чапаева, 112, Новоалександровск, Ставропольский край, 356000

ЗОБ ЗАГОВАРИВАЮТ НА ЯБЛОКАХ

Для Любови Алексеевны Сивковой из Энгельса, Саратовской обл., автора письма «Кто избавился от зоба без операции?» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Зоб заговаривают на освященных яблоках, святят на Спас — 19 августа. Но сами проследите, чтобы тот, кто вам будет помогать, половинки яблок соединил и закопал там, где люди не ходят, в сухую землю. Яблоки будут высыхать, и зоб уменьшится. Ищите знахарей, они знают этот заговор, проверено.

Зинаида Ивановна, Махачкала, Дагестан

УВЫ, ЭТО НЕ РАССОСЁТСЯ...

Для Валентины Владиславовны Безбородка из Усмани, Липецкой обл., автора письма «От сквозняков воспалился лицевой нерв. Лицо перекосило... Малышке 6 лет» («Айболит» №26 за 2010 г.).

Медики вам сказали, что рассосется? Увы! Лицевой нерв — это тонкий инструмент. Ни в коем случае без специалистов ничего не делайте. Если задет нерв, возник паралич, он сам не проходит. Нужно терпение и лечение. Все будет хорошо, ребенку только 6 лет! У меня было такое в 2003 году, парализовало левую сторону лица. Но по сравнению с вашей малышкой я древняя. Желаю терпения и найти хорошего специалиста!

Зинаида Ивановна, Махачкала, Дагестан

***

Для Валентины Владиславовны Безбородка из Усмани, Липецкой обл. («Айболит» №26 за 2010 г.).

Прошли успешное лечение у специалиста и хотим помочь вашей внучке. С радостью поделимся имеющейся информацией и окажем всяческое содействие в консультациях со специалистом.

Борис Ракаев, ул. Тарчокова, 24, кв. 37, Нальчик, КБР, тел. 8-909-489-99-07

***

Для Валентины Владиславовны Безбородка из Усмани, Липецкой обл. («Айболит» №26 за 2010 г.).

Сейчас мне 70 лет, а в 14 лет со мной произошло то же, что и с вашей внучкой. Мне уколы не делали и капельницу не ставили. Лечили лампой с синим светом. Не знаю, есть ли теперь такое лечение? Я ходила на лечение синим светом недели две, и признаков от болезни не осталось. Может, вам поможет мой совет? Желаю выздоровления!

Вера Матвеевна Осипова, Геленджик, Краснодарский край

«СВЕЖЕНЬКИЙ» ПАРЕЗ ЛЕГЧЕ ЛЕЧИТЬ...

Для Валентины Владиславовны Безбородка из Усмани, Липецкой обл. («Айболит» №26 за 2010 г.).

Валентина Владиславовна, не переживайте! Все у вашей внучки пройдет. Врачи правильно говорят, что пройдет. Надо верить!

У моей мамы (сейчас ей 48 лет) в 25 лет тоже был парез лицевого нерва. Можете представить, что пережила молодая замужняя женщина, у которой на руках были маленькие дети! Она стеснялась показываться на людях. Казалось, что жизнь закончилась. Но маму спасла моя бабушка. Она обивала все пороги врачебных кабинетов. В те времена трудно было попасть на прием к хорошему врачу, только по блату. Такого врача нашли в Марий Эл. Этот доктор успокоил: «Ничего страшного, когда парез «свеженький», его легко исправить». И провел курс иглоукалывания. Так что срочно ищите специалиста, который умеет это делать, и он вам поможет! Ведь моей маме помогло иглоукалывание. Она до сих пор помнит фамилию своего врача и плачет, когда рассказывает об этом. А еще обязательно молитесь Пантелеймону Целителю и Николаю Чудотворцу и внучку научите это делать. В церкви проводят специальные молебны. А мы за вашу внучку будем молиться. Дай Бог и вам здоровья!

Алла Бегунцова, Йошкар-Ола, Марий Эл

ХОДИЛА Я ВСЯ УКУТАННАЯ...

Для Валентины Владиславовны Безбородка из Усмани, Липецкой обл. («Айболит» №26 за 2010 г.).

Мне 62 года, а в 25 лет у меня случился неврит лицевого нерва. Левый глаз не закрывался, рот перекосило, бровь не поднималась, во рту был привкус металла. Обратилась к неврологу, он назначил мне лечение. В течение месяца, может, чуть больше, я восстановилась, и, слава Богу, эта болезнь никогда не возвращалась. Того доктора звали Валентин Скирда (отчество, к моему стыду, не помню, кажется, Иванович). Всю жизнь благодарю его. Не отчаивайтесь и вы!

P. S. У меня сохранилась медкарта, записи о лечении, могу отксерокопировать, чтобы вы показали вашему врачу. Помню, что делали уколы внутривенно и внутримышечно. Принимала парафиновые аппликации на парализованную часть лица, делали точечный массаж электродом. Это было зимой, и я ходила на процедуры вся укутанная, лицо прикрывала большой шалью, оставляла только щелочку, чтобы видеть, куда иду. На улицу вообще не выходила, кроме как на процедуры.

Дай Бог всем здоровья! Верьте в излечение! Буду рада, если смогу помочь.

Елена А., Краснодарский край

А В НОСИК БРЫЗГАЕМ СПРЕЙ...

Для Светланы Садыковой из Саратова, автора письма «У дочки аденоиды и горло красное» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Сыну 4 года 6 месяцев, и он часто болеет. Нос постоянно заложен: аденоиды II степени. Для укрепления иммунитета принимает «Иммунорикс» — курс 30 флаконов на 1 месяц. А в носик брызгаем спрей «Аквамарис» или «Назонекс». Слизистую носа ежедневно орошаем аэрозолем «Маример». Желаю здоровья и вам, и ребенку!

Татьяна Л., Пермский край

ЛЮБАША! СЯДЬТЕ НА ДИЕТУ!

Для Любови Теленковой из Казани, Татарстан, автора письма «Хочется спать, но боли не дают», ревматоидный артрит («Айболит» №1 за 2011 г.).

Любаша! Сядьте на диету, больше двигайтесь, и все будет хорошо! Позвоните мне по тел. **8-909-367-75-16, Людмила.**

НЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ К МЁРТВЫМ — ЭТО ГРЕХ!

Для Инны В. из Московской обл., автора письма «Шепот шел из ниоткуда: «Не плачь! Здесь хорошо...», мама автора вызывала дух погибшей золовки («Айболит» №24 за 2010 г.).

В Библии в XIX главе Бог предостерегает израильский народ: «Не обращайтесь к вызывающим мертвых, и к волшебникам не ходите, и не доводите себя до осквернения от них. Я — Господь, Бог ваш!». Вызывать мертвых — это большой грех и мерзость пред Господом!

А. С. Удодова, Ставропольский край

***

Для Светланы С. из Минеральных Вод, Ставропольского края, автора письма «В классе у всех парней лица чистые, а у моего...», у сына все лицо в прыщах («Айболит» №22 за 2010 г.).

На намыленные ладони (хорошо бы использовать дегтярное мыло) насыпьте смесь из соли и соды, взятых в равных пропорциях, и бережно втирайте в кожу. Такую процедуру надо делать 1 раз в день до полного выздоровления.

Ольга Ивановна Федотова, Кузнецк, Пензенская обл.

НАЗЫВАЕМ АДРЕС

Для женщины из Ростова, автора письма «Пьет сын, ему 17 лет...», просит адрес Серпуховского Высоцкого монастыря («Айболит» №1 за 2011 г.).

Серпуховский Высоцкий монастырь находится по адресу: **142200, Московская обл., Серпухов, ул. Калужская, 110, тел. (4967) 72-57-97.**

Да поможет вам Бог!

Татьяна Тимофеевна Аксенова, ул. Генерала Жадова, 19, к. 3, Орел, 302019

Утром натощак съедайте ложку смеси

Для Марии Алексеевны Тепловой из Н. Ломова, Пензенской обл., автора письма «Как поднять давление после инсульта?», у брата после инсульта давление 60/40 мм рт. ст. («Айболит» №1 за 2011 г.).

Этот рецепт проверила на себе. Возьмите по 0,5 кг сливочного масла и меда, 100 г порошка какао. Распустите на паровой бане масло и мед, всыпьте какао, хорошо перемешайте и поставьте в холодильник. Утром натощак наберите полную ложку смеси, намажьте на хлеб и съешьте со стаканом горячего молока. Принимайте за полчаса до еды 3 раза в день. Мне лично хватило одной порции смеси, некоторые делают до трех. Дай Бог, чтобы это помогло вашему брату!

Екатерина Дмитриевна Фурсова, ул. Чапаева, 112, Новоалександровск, Ставропольский край, 356000

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для В. А. из с. Александровского, Ставропольского края, автора письма «Шью, вяжу — вот и вся радость в этой жизни», ухаживает за мамой, нет друзей, семейная жизнь не получается («Айболит» №23 за 2010 г.).

Позвоните мне: 8-987-570-44-92, с 18 до 22 часов. Очень хочу помочь вам в лечении и улучшить вашу жизнь.

Юрий Петрович Савин, ул. Суркино, 69, с. Шинчарино, Ковылкино, Республика Мордовия

***

Для М. Н. из Волжского, Волгоградской обл., автора письма «Живу на улице. Днем езжу в маршрутках — сплю, а ночью хожу, чтобы не замерзнуть» («Айболит» №24 за 2010 г.).

Когда я прочитал ваше письмо, меня охватил ужас! У меня тоже горе, но не такое, как у вас. Так что приезжайте! Я тоже пенсионер, живу один и гарантирую вам жилье, а дальше видно будет.

Юрий У., ул. Ветеранова, 8, п/о Краснозоринский, Новоалександровский р-н, Ставропольский край, 356025

***

Для М. Н. из Волжского, Волгоградской обл. («Айболит» №24 за 2010 г.).

Я инвалид II группы по зрению, но, слава Богу, все еще нахожу в себе силы и с Его помощью пишу письмо в «Айболит». Как же мы очерствели! Не осталось в нас ничего святого! Наше общество превратилось в грязное, смердящее болото грешников. Сколько кругом больных людей, разрушившихся семей, брошенных детей и стариков, обездоленных, нищих... Как больно смотреть на закрывшиеся в одночасье заводы и фабрики, на вымирающие хутора и села, заросшие бурьяном. Как стыдно слышать о взятках власть имущих. Почему с нами все это происходит? А потому, что мы забыли Бога, нашего Создателя и защитника, перестали ходить в храмы, молиться и, что самое страшное, не каемся в своих грехах.

А вам, М. В., если ваше письмо искреннее, советую пойти в женский монастырь или приезжайте ко мне.

Маргарита Ивановна Кузнецова, ул. Быкова, 10, кв. 30, Сердобск, Пензенская обл., 442893

Перебрала свои медкарты и кое-что нашла...

Для Валентины Владиславовны Безбородка из Усмани, Липецкой обл., автора письма «От сквозняков воспалился лицевой нерв. Лицо перекосило... Малышке 6 лет» («Айболит» №26 за 2010 г.).

В свое время, когда мне было 29 лет, я тоже переболела невритом лицевого нерва. Перебрала все свои старые амбулаторные карты и кое-что нашла. С трудом разобрала:

* sol. Prozerini 0,05% №10;
* витамин B_1, 5% — 1,0 через день;
* витамин B_{12} №10;
* sol. $Mg(SO_4)_2$, 25% — 5,0, в/в №10;
* аминалон х 3 раза;
* трентал х 3 раза;
* инъекции алоэ;
* парафин на лицо.

Потом кололи никотиновую кислоту №10, делали электрофорез с 5%-ным CaCl №10, занималась лечебной гимнастикой, мне массажировали лицо (важно, чтобы массажист был хороший), и лицо зашевелилось. Весь этот кошмар длился месяца три. Нужно было всегда ходить в платке, хотя и было на дворе лето. На следующий год весной и осенью для профилактики ходила на массаж, электрофорез и иглоукалывание.

По совету массажистки, на следующий год поехала в Крым, в Евпаторию, где море мелкое и теплое, горячий песок — его прикладывала к щеке. Ездила подряд лет восемь. Сейчас мне 55 лет, но всегда помню про эту сторону лица, не подставляю ее ветру, снегу и остерегаюсь холодной воды.

P. S. В Евпаторию езжу до сих пор. Там есть городская курортная поликлиника. Доктор принимает по смешным ценам, процедуры дешевые. Лечу все, что болит. Специалисты там прекрасные, а процедуры еще лучше.

З. К. Гадельшина, Казань

Я тоже передвигалась по стеночке. Думала, что никогда не буду ходить...

Для Любови Теленковой из Казани, Татарстан, автора письма «Хочется спать, но боли не дают», у нее ревматоидный артрит («Айболит» №1 за 2011 г.).

Хочу поделиться с вами своим опытом. Расскажу, что помогло мне справиться с болями в суставах. Передвигалась я по стеночке, думала: все, конец, никогда не буду ходить. Но вот уже около четырех лет хожу! Боли в коленях были невыносимые, нельзя было колено к колену прислонить. Так же, как и вы, я прикладывала на ночь и лопухи, и капусту. Какие только мази не использовала — все без толку. Даже уколы в коленный сустав вводили. А помогли мне таблетки «Мовалис». Уважаемая Любовь, не пожалейте денег, купите, пропейте курс — и на третий-четвертый день почувствуете улучшение. Я вначале прошла полный курс, как было написано в инструкции. Когда стало полегче, принимала по 1/2 таблетки 1 раз в день (этот препарат принимают 1 раз в день). Не злоупотребляйте. Позже, как только почувствуете боль, сразу примите 1 таблетку, не дайте боли разгуляться. У меня эти таблетки всегда есть на черный день, пусть и у вас будут. И делайте йодную сетку на колени, хотя бы через день. Коллеге по работе рассказала о своем лечении. Недавно она звонила, сказала спасибо, ей тоже помогло. Дай Бог здоровья вам и всем читателям «Айболита»!

P. S. Таблетки «Мовалис» есть по 7,5 мг и по 15 мг. В дозе 7,5 мг принимают целую, а в дозе 15 мг — по 1/2 таблетки.

Валентина Тихоновна Верейкина, Рубцовск, Алтайский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Ранний климакс

В чём причина перебоев

Первый признак приближающейся менопаузы — перебои в менструальном цикле: месячные задерживаются на неделю, а то и на несколько месяцев, становятся скудными и недолгими, чередуясь с маточными кровотечениями.

Но эти признаки могут быть и симптомами серьезных женских заболеваний, в том числе рака, поэтому очень важно показаться гинекологу. Регулярный осмотр у него, по крайней мере, раз в год — золотое правило для женщины после 35 лет. По результатам анализа крови на гормоны врач сможет сделать вывод, в чем причина перебоев. Когда климакс приходит вовремя, к 50 годам, признаков климактерического синдрома — раздражительности, приливов, повышенной потливости, депрессии, нарушения сна — может вообще не быть. Таких счастливиц немало. Но при раннем, в 35-40 лет, выключении функции яичников климакс протекает тяжело и долго. Женщина по воле гормональной перестройки превращается в мегеру, а окружающие недоумевают, почему вдруг у нее испортился характер.

С помощью гормональной заместительной терапии, препаратов женских половых гормонов можно смягчить климакс. Эти лекарства обманывают организм, предлагая ему гормоны как раз в том количестве, чтобы не возмущался. При этом у женщины исчезают приливы, раздражительность. Процесс перестройки организма идет плавно и практически безболезненно. Врач может подобрать и гомеопатические средства, хотя они действуют слабее.

А вот принимать таблетки по совету соседки или подруги опасно. Ни один гинеколог не возьмет на себя смелость советовать лекарства, не проведя ультразвуковое исследование органов малого таза, не определив уровень половых гормонов и не имея на руках результатов маммографии. Если женщина больна раком молочной железы или яичника и начнет пить гормональные препараты, это подстегнет рост опухоли. Правда, врачи между собой спорят: назначать гормональную заместительную терапию или женщине лучше все же перетерпеть. Гинекологи двумя руками ратуют за лечение гормональными препаратами, а вот маммологи считают, что заместительная терапия оправдана, только если женщина чувствует себя ну очень плохо. Хотя она и облегчает состояние, и делает женщину красивой, и помогает дольше не стареть, для организма это не проходит бесследно. Поэтому, если недомогания можно перетерпеть, лучше помучиться пару лет, зато избежать опасностей. Каких? Образование опухолей груди. Не случайно такое лечение обязательно проводят под контролем маммографии, делая ее каждые полгода. Если же в молочной железе есть узловые образования, заместительная терапия противопоказана.

Цифры и факты

* Подсчитано, что женатые пары занимаются сексом 610 часов в течение жизни, причем большую часть из них — в первые недели знакомства.
* У женщин, занимающихся сексом не реже 1 раза в неделю, цикл более регулярный, чем у женщин с нестабильной интимной жизнью.
* Женщины, которые часто достигают оргазма, в 2,5 раза чаще улыбаются, у них ниже уровень тревожности и крепче сон.
* Почти треть людей старше 40 лет предпочитает заниматься любовью до полудня, а 60% считают самым подходящим временем вечерние часы.
* 30 минут активного секса сжигают 350 ккал — столько же, сколько 40-минутная пробежка.
* Во время полового акта партнеры обмениваются гормонами: мужской гормон тестостерон укрепляет кости и мышцы, женский — эстроген — препятствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний.

Полезно знать

● **При трихомонадном кольпите** залейте 50 г измельченных цветков календулы 0,5 л 70%-ного спирта, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Делайте спринцевания настойкой, разбавленной в пропорции 1:10 водой. Или измельчите в кашицу 30-50 г свежих листьев портулака огородного и смешайте с куриным белком. Всю дозу примите за 3 приема в день. Курс лечения — 15-20 дней.

● **При уретритах** залейте 1 ст. ложку сухого измельченного листа кипрея 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

● **От зуда половых органов,** особенно в период климакса, утром и вечером перед сном смазывайте зудящие участки водно-уксусным раствором: 1 чайн. ложка 9%-ного яблочного уксуса на 1 стакан кипяченой охлажденной воды. Если улучшения не будет, концентрацию яблочного уксуса увеличьте (2 чайн. ложки на 1 стакан воды). Подмывайтесь с хозяйственным мылом 2 раза в день — утром и на ночь.

Для вас, мадам *Советы сексолога*

Секс и возраст 20 лет

Девять десятых нашего счастья основано на здоровье, а девять десятых нашего здоровья основано на хорошем сексе, говорят ученые. Это неисчерпаемый источник внутренней энергии, омолаживающей организм.

У ЖЕНЩИН — ФРИГИДНОСТЬ, У МУЖЧИН — ИМПОТЕНЦИЯ

Выбросьте эти слова из головы! Сниженная возбудимость и отсутствие оргазма в первое время после свадьбы и появления постоянного полового партнера — нормальное явление. Аппетит приходит во время еды, и сексуальный в том числе. Не торопите события! Большинство барышень получает первый оргазм спустя 2 года после замужества, а некоторые — только после родов.

Среди тех, кто состоит в браке не менее 3 лет, оргазм испытывают 80% женщин, а при десятилетнем стаже — 90%, причем не каждый раз, когда занимаются любовью, а примерно в половине случаев. И это с медицинской точки зрения абсолютно нормально. Попытки «вьжать» из себя оргазм, когда вы на него не настроены, — прекрасный способ испортить отношения. Чем ближе вы друг другу в эмоциональном плане, тем ярче ощущения. 70% разводов происходит по причинам, которые звучат на официальном языке как «непреодолимые разногласия». Однако эти разногласия начинаются в спальне. У них, как правило, сексуальная подоплека.

Вам требуется время, чтобы настроиться на эротическую волну и получить удовольствие, а партнер чересчур пылок и нетерпелив, поэтому все происходит быстрее, чем хотелось бы.

Что делать? Поговорите со своим любимым, пусть подстраивается под вас, учитывая ваш темперамент.

ВЕГЕТАТИВНАЯ ДИСФУНКЦИЯ

Часто встречается у тех, кому еще нет и 30 лет, сводя на нет интерес к сексу. Низкое артериальное давление (гипотония), повышенная утомляемость и другие проявления вегетососудистой дистонии, обостряющейся зимой, могут происходить из-за дефицита витаминов и микроэлементов. Вы не можете думать ни о чем, кроме сна. А страсть требует энергии.

Что делать? Ежедневно принимайте по 10-15 капель настойки элеутерококка, лимонника или эвкоммии. Они нормализуют давление, увеличивают выработку энергии, стимулируют нервную систему, в том числе и те ее отделы, которые отвечают за сексуальную возбудимость.

Молодые мужчины рискуют сексуальным здоровьем, принимая средство от облысения, известное под маркой propecia. По словам врачей, оно обладает побочными эффектами, о чем в инструкции не написано.

ВАГИНИЗМ

Рефлекторный спазм мышц промежности у женщин — это серьезное, но, к счастью, излечимое расстройство. Ему подвержены ранимые девушки с обостренной реакцией на боль, у которых был неудачный первый сексуальный контакт. Если партнер чересчур напорист или девственная плева слишком плотная, а ее разрыв связан с определенными сложностями, первая ночь любви может окончиться болевым шоком.

Что же делать, чтобы этого не произошло? Перед тем как пуститься в первое плавание по волнам страсти, стоит посетить гинеколога и выяснить, в каком состоянии ваша девственная плева. В США, например, ее принято крестообразно надсекать под местной анестезией всем девушкам 15-18 лет, чтобы избавить их от неприятных ощущений, сопутствующих дефлорации. Ну а коль скоро речь идет о вагинизме, без помощи врача не обойтись.

ЦИСТИТ НОВОБРАЧНЫХ

Незнакомая микрофлора, занесенная при половом контакте (первом вообще или с новым партнером), попав в расположенный рядом с влагалищем мочеиспускательный канал (уретру), может превратить медовый месяц в кошмар. Сексом заниматься больно, а цистит после этого обостряется еще сильнее. У тех, кто не первый год замужем, уретрит и цистит часто возникают после чересчур активного воздействия на эрогенную точку G, расположенную при входе в уретру на стыке с влагалищем.

Что делать? При первых симптомах цистита обратитесь к врачу. Курс лечения — обычно неделя. О сексе до полного выздоровления лучше забыть.

Советует гинеколог *Вы просили рассказать*

Гормональная киста

В КАКИХ СЛУЧАЯХ С КИСТОЙ ЯИЧНИКА МОЖНО ЖИТЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ, А КОГДА НУЖНО ЛЕЧИТЬСЯ?

Предположим, что гинеколог выявил у женщины кисту яичника. Что же делать в таком случае? Во-первых, сдать анализ под названием СА-125. Если он окажется положительным, значит, кисту придется удалять хирургическим путем, причем операцию нужно делать как можно скорее. Такая спешка необходима для того, чтобы избавиться от образования, которое может озлокачествиться. Именно злокачественность кисты и выявляется с помощью СА-125. Если же результат анализа отрицательный, то за кистой необходимо наблюдать в течение 3-4 месяцев. Если за это время она увеличивается или ее размеры остаются прежними, то женщине опять-таки предлагается оперативное лечение. Если же киста уменьшилась, то можно обойтись и без скальпеля.

Дело в том, что есть разные кисты, в том числе и функциональные. Их появление связано с гормональным дисбалансом или нарушенной функцией яичников. Такие образования исчезают сами по себе, на это уходит от нескольких недель до нескольких месяцев. И врач, и пациентка все это время наблюдают, как поведет себя киста. Может случиться так, что врач назначит женщине лечение гормонами. Оно поможет избавиться от образования кисты. Обычно врач рекомендует индивидуально подобранные оральные контрацептивы. Но их можно принимать только по назначению гинеколога, а еще лучше — гинеколога-эндокринолога.

Отсюда **первое правило**: женщина, у которой обнаружена киста яичников, ни в коем случае не должна принимать гормоны, не посоветовавшись со своим врачом. Подобные лекарства бывают нескольких разновидностей. Одни могут уменьшить кисту, а другие ее увеличить.

Второе правило: женщина с кистой на яичнике должна избегать тепловых процедур. При этом усиливается кровообращение органов малого таза, в том числе и яичников, а это провоцирует рост кисты и даже ее разрыв. Нельзя принимать грязевые процедуры, всевозможные обертывания, в том числе водорослевые, тем более что они сдавливают тело. Не рекомендуется и посещение сауны. Еще более опасно увлечение парилкой. Она считается лекарством от многих хворей, но при кисте яичников нанесет лишь вред. Влажный и горячий воздух перегревает организм еще больше, чем в сауне. Не рекомендуется принимать даже горячую ванну, ее лучше заменить теплым душем. Пребывание на солнце тоже вредно. Побаловать себя ультрафиолетом можно, загорая только в утренние или вечерние часы — до 11.00 или после 18.00 — и не более часа.

Заниматься спортом при кисте яичника можно, но откажитесь от упражнений, которые нагружают прямые и косые мышцы живота. Все вариации на тему: «подъем туловища из положения лежа» и «подъем ног из положения лежа» — не для вас.

И. Н. Горлова, врач-гинеколог

Рекомендуем

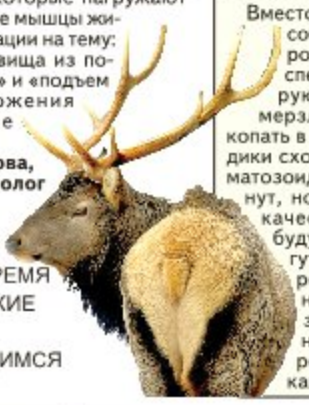
СВЕКОЛЬНЫЙ СОК ОСЛАБЛЯЕТ БОЛЬ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ, УТВЕРЖДАЮТ ИТАЛЬЯНСКИЕ УЧЕНЫЕ. НАПИТОК ПОМОГАЕТ 99 ЖЕНЩИНАМ ИЗ 100, ЖАЛУЮЩИМСЯ НА БОЛЕЗНЕННЫЙ ЦИКЛ.

Ёшкин кот!

Хранить сперму будут в тундре?

Новый способ хранения спермы для искусственного оплодотворения хотят испытать специалисты Центра генетики и планирования семьи РАЕН.

Вместо того чтобы запирать собранное с сотен доноров семя в холодильнике спермобанка, они планируют отдать его вечной мерзлоте — банально закопать в тундре. Биологи и медики сходятся в том, что сперматозоиды не только не погибнут, но и приобретут новые качества. «Дети тундры» будут реже болеть и смогут легче переносить морозы. Хранение спермы не потребует никаких затрат. Серьезный минус — придется доноров в тундру доставлять как геологов.



Сам себе доктор

ОТ МАСТОПАТИИ — ПРИМОЧКИ С ДИМЕКСИДОМ

При фиброзно-кистозной мастопатии можно делать примочки с димексидом.

Разведите 1 часть димексида 4 частями кипяченой воды комнатной температуры. Смочите марлевую салфетку или хлопчатобумажную ткань и приложите к молочным железам на проблемную зону, за исключением сосков. Сверху укройте пуховым платком или махровым полотенцем. Не используйте вату и полиэтиленовую пленку. Подержите 2 часа, затем снимите. Водой можно не смывать. Лечение длится 2 недели, затем перерыв 2 недели. Курс — 3 месяца. Если мастопатию не лечить, то можно ожидать прогрессирования заболевания, усиления болей, увеличения в размерах уже имеющихся кист и появления новых образований.

ОТ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ

Купите в аптеке упаковку пенициллина для инъекций (впоследствии сориентируйтесь, сколько вам понадобится лекарства) и рыбий жир.

Сделайте ватно-марлевые тампоны так, чтобы оставался «хвостик». В пузырек с пенициллином налейте рыбьего жира столько, чтобы хватило для пропитки одного тампона (используйте только свежеприготовленную смесь!). Хорошо смешайте антибиотик с рыбьим жиром, пропитайте тампон и вставляйте на ночь во влагалище. Утром тампон удалите за «хвостик». Нужно сделать несколько процедур. Кому-то достаточно пяти, кому-то больше.

Авторитеты дают советы

Слабости сильного пола

ПОТЕРПЕВ В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ФИАСКО, НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА НЕ ПЛАЧЕТ, НЕ ПРИДУМЫВАЕТ ОПРАВДАНИЯ ВРОДЕ: «УЖЕ ВОЗРАСТ», «САМО НАЛАДИТСЯ», А ИЩЕТ СПОСОБЫ, КАК ВОССТАНОВИТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ.

СИТУАЦИЯ 1

Неполная кратковременная эрекция, а иногда невозможность ее достичь при всем желании. Уменьшаются или исчезают спонтанные и утренние эрекции.

Причины: нарушено кровообращение в половом члене. Главная причина — постоянное или периодическое повышение артериального давления, которое не лучшим образом сказывается на сосудах. Нередко пристраиваются холестериновые бляшки, они со временем растут и сужают просвет сосуда вплоть до его полной закупорки. Курение, как правило, только усугубляет ситуацию: уже после одной сигареты сосуды полового члена сужаются более чем в два раза. У заядлых курильщиков это состояние становится привычным, и постепенно способность к желанной эрекции пропадает совсем.

Лечение должно быть направлено на укрепление сосудов и восстановление кровоснабжения полового члена. Придется принимать препараты, нормализующие давление, но назначать их должен кардиолог. Он сможет оценить состояние сердечно-сосудистой системы и подобрать необходимое лекарство. Некоторые лекарства приводят к ослаблению полового влечения, поэтому заниматься самолечением не советуем. Придется принимать лекарства, улучшающие кровоток в половом члене. Их назначит врач-андролог после обследования.

Наш вам совет: бросайте курить! По наблюдениям специалистов, у 40% мужчин со стойкой импотенцией через 6 недель после расставания с сигаретами восстанавливаются утраченные функции. Регулярно измеряйте давление. Если оно повышается до 140/90 и выше — идите к врачу. Это поможет избежать многих проблем, в том числе и в сексе.

СИТУАЦИЯ 2

Нет желания заниматься сексом, небольшое ослабление эрекции, невозможность совершить повторный половой акт в течение суток.

Причины: рискнем предположить, что вы любитель вкусно поесть и обладатель солидного живота, пухлых щек и двойного подбородка. Именно таких мужчин чаще всего подстерегают проблемы. Всему виной — избыточный вес. Он нарушает обмен веществ и пагубно сказывается на потенции. Самое страшное, что он никогда не приходит один, его частые спутники — сахарный диабет, изменение гормонального фона. Кстати, гормоны барахлят и у 50-55-летних мужчин, не имеющих проблем с лишним весом. Причина — так называемый мужской климакс: с возрастом снижается деятельность желез, которые вырабатывают мужской половой гормон тестостерон. Это может привести не только к снижению желания, но и к невозможности провести очередную ночь любви.

От воспаления предстательной железы и аденомы достаточно съедать 3 раза в день перед едой не меньше 20 тыквенных семечек.

Лечение должно быть направлено на восстановление гормонального фона, поэтому без посещения андролога не обойтись. Он может назначить гормонозаместительную терапию или препараты на основе лекарственных трав. Кстати, многие предпочитают принимать «Виагру» без консультации врача. Не советуем этого делать: во-первых, препарат имеет ряд противопоказаний (гипертония, ишемическая болезнь сердца). Во-вторых, «Виагра» вызывает лишь временную эрекцию, но не избавляет от эректильной дисфункции. Выбрать нужный стимулятор поможет врач-андролог.

Наш вам совет: меняйте образ жизни! Свиные отбивные, жареную картошку, шашлыки и прочие вкусности ешьте строго по праздникам. Ешьте отварное мясо, каши, орехи, цитрусовые — они содержат ценные для мужского здоровья микроэлементы, витамины С и Е. Для профилактики эти витамины можно принимать и в виде аптечных препаратов (первый стимулирует половое влечение, второй улучшает работу половых желез). Разнообразьте свой стол морепродуктами (креветки, морская капуста) — они благотворно влияют на мужскую половую силу. Полезны также лук, чеснок, зелень, фруктовые и овощные соки. А вот от спиртного лучше отказаться: мужская сила слабеет пропорционально накоплению в организме алкогольных токсинов. Больше ходите пешком, купите кроссовки, скакалки и плавки, потому что плавание, бег трусцой и прыжки со скакалкой стимулируют выработку тестостерона и отлично действуют на мужчин.

СИТУАЦИЯ 3

Тянущая боль внизу живота и в пояснице, ослабленная эрекция, преждевременное семяизвержение, боль при оргазме, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря, ночные позывы к мочеиспусканию.

Причины: если вы не носите теплое белье в холодное время года, меняете дам как перчатки, не заботясь о безопасности секса, у вас сидячая работа, а вечером лежите на диване и смотрите телевизор, поздравить вас не с чем. Вероятнее всего, у вас хронический простатит или аденома простаты.

Лечение: необходимо комплексное обследование у врача-уролога. Он выяснит, нет ли инфекции, передающейся половым путем, недолеченных воспалительных заболеваний или застойных явлений в органах малого таза. Лечение включает не только антибиотики, но и препараты, улучшающие кровоснабжение предстательной железы, поливитамины, массаж, физиотерапию. При обнаружении аденомы может быть предложено хирургическое лечение.

Наш вам совет: одевайтесь теплее, будьте разборчивы в половых связях (в крайнем случае используйте презерватив), идеальный вариант — одна постоянная женщина. И еще: чаще отрывайтесь от дивана и больше двигайтесь — физическая активность стимулирует кровообращение и способствует устранению застойных явлений в простате. Для профилактики рекомендуется напиток из корневищ красного корня, он восстанавливает мужскую силу и устраняет воспаление. Залейте 2 ст. ложки корешков кипятком в термосе, настаивайте 1 час и пейте как чай с добавлением меда и молока. Воду в термос можно заливать повторно до 7-10 раз. Для повышения лечебного эффекта вместе с красным корнем принимайте витамины С и Е.

СИТУАЦИЯ 4

Спонтанные и ночные эрекции не только не отсутствуют, но даже учащаются. В самый же неподходящий момент эрекция исчезает так же быстро, как и появилась.

Причины: тот самый случай, когда проблемы от головы. Подобные жалобы часто возникают при стрессе, страхе, сильном потрясении. В наше время все чаще причиной сексуальных расстройств становится синдром хронической усталости. Этот недуг поражает мужчин исподволь. Бешеный ритм жизни, постоянное психоэмоциональное напряжение подавляет активность мозговых участков, отвечающих за эрекцию. В запущенных случаях формируется замкнутый круг: стресс диктует отказ от секса, а его долгое отсутствие вносит разлад в отношения и неуверенность в себе.

Наш вам совет: вы сами себе врач. Иногда достаточно хорошо отдохнуть, выспаться, погулять с женой и детьми на природе или сменить обстановку, чтобы вернуть радость секса. Главная ошибка, которую вы можете сделать, — уйти в себя, отдалиться от жены. Кстати, несколько капель масла жасмина, добавленных в ванну, или массаж с маслом сандалового дерева способны сыграть немалую роль в усилении эрекции.

М. Г. Афанасьев,
уролог, канд. мед. наук

На приёме у уролога — Прикинь на себя

Спрашивали? Отвечаем

СПЕРМА ВЯЗКАЯ...

При помощи каких препаратов можно снизить вязкость спермы?

Антон М., Калмыкия

Повышенная вязкость спермы может быть проявлением и гормональной недостаточности, и инфекционных воспалений, и неинфекционного простатита. Любое лечение можно рекомендовать только по результатам обследования и выявления причины.

У МЕНЯ ИНФЕКЦИЯ, А У ЖЕНЫ НЕТ...

Я ходил к урологу, взяли анализы и обнаружили хламидиоз и уреаплазмоз. За неделю до этого моя жена тоже проверялась на все инфекции. У нее ничего не обнаружено. Других контактов не было. Возможно ли такое, что у меня инфекция есть, а у жены нет?

Павел, Иркутск

Скорее всего анализы были не столь точны (у вас или у жены), поэтому, если инфекция обнаружена у одного из партнеров, лечиться надо обязательно двоим. Для этого достаточно принять одну дозу «Сумамеда» в 1,0 г (2 таблетки по 0,5 г.) и через 1 месяц повторно вместе обследоваться. До получения новых результатов половую жизнь лучше вести в презервативе.

БОЛЬ В МОШОНКЕ...

У меня иногда появляется легкая боль в мошонке с правой стороны длительностью 5 секунд, не более. Уролог диагноз не смог поставить, но все же прописал прогревание и уколы (лидаза 64 единицы с новокаином). Анализы на уреаплазму и хламидии отрицательные. Что делать?

Иван П., Сумгаит

Показаться грамотному урологу, который не назначает столь бесполезные в этой ситуации препараты, как новокаин с лидазой.

ПОЧЕМУ-ТО ПЛОХАЯ ЭРЕКЦИЯ...

У меня короткая и плохая эрекция. Все урологи почему-то диагностируют простатит, не взяв ни одного анализа. Да и ни одного симптома простатита я никогда не чувствовал...

Сергей Павлович, Германия

Не только простатит является причиной плохой эрекции. Часто причинами, приводящими к плохой эрекции, являются курение, ожирение, повышенное артериальное давление, атеросклероз, сахарный диабет и психологические проблемы.

ПРЕРЫВИСТО МОЧУСЬ...

У меня слабое и прерывистое мочеиспускание, пониженная сексуальная активность. Что делать?

Иван Иванович, Московская обл.

Надо идти к урологу! Это может быть и простатит, и аденома простаты. Пониженная сексуальная активность может иметь место по другой причине.

КАК УВЕЛИЧИТЬ ЧЛЕН?

Мне 18 лет. Размер пениса 6 см в спокойном состоянии, а в состоянии эрекции всего 10. Я не страдаю ожирением, всякой другой фигней. Как увеличить член хоть немного без вмешательства хирургии?

Алексей, Молдавия

Размеры вашего полового члена укладываются в норму. Увеличить длину члена можно и без операции при помощи специального вытяжителя — JES-экстендера, однако эффективность такого удлинения будет меньше.

ОБНАРУЖИЛИ КАМНИ В ПРОСТАТЕ

Мне скоро 40. Диагноз калькулёзный простатит, то есть камни в простате, но при этом я испытываю неполное опорожнение мочевого пузыря, прерывистое мочеиспускание. Это уже аденома простаты?

О. Г., Саратов

Скорее всего не аденома, но вам нужно обследоваться для определения причин имеющихся нарушений мочеиспускания.

ПРОБЛЕМЫ С ПОТЕНЦИЕЙ МОГУТ БЫТЬ ПРИ НАРУШЕНИИ КРОВОСНАБЖЕНИЯ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА. ИНОГДА В ЭТОМ СЛУЧАЕ ТРЕБУЕТСЯ СЕРЬЕЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ, А ИНОГДА ДОСТАТОЧНО БРОСИТЬ КУРИТЬ. НИКОТИН СЕРЬЕЗНО УХУДШАЕТ КРОВОСНАБЖЕНИЕ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА.

Травы для потенции

* 100 г корней левзеи залейте 0,5 л водки, настаивайте 45 дней при комнатной температуре, процедите. Пить надо в зависимости от веса от 20 капель до 1 чайн. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды (вечером — не менее чем за 5 часов до сна). Курс лечения — 2 месяца. Летом лечение левзеей не проводят.

* 1 ст. ложку корней пиона уклоняющегося (марьин корень) залейте 0,5 л водки, настаивайте 21 день при комнатной температуре, процедите. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* 1 ст. ложку травы сурепки (нужна вся надземная часть — цветки, листья, стебель) залейте 1 л кипятка, настаивайте 3 часа под крышкой, процедите. Пейте по 50 мл 4 раза в день до еды в течение 3-4 недель. Этот настой не только повышает потенцию, но и увеличивает выработку и жизнеспособность сперматозоидов.

* 1,5 ст. ложки сухой травы сурепки (с цветками и семенами) залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Пейте по 1-2 чайн. ложки 4-5 раз в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Мёд и хрен уши излечили

Спасибо меду и хрену за то, что мои уши излечили. Еще благодарю мою бабушку за ее мудрость и этот замечательный рецепт. По ее совету я в больное ухо закапывала по 3-4 капли свежего сока хрена 2 раза в день в течение нескольких дней. А на ночь в ухо вставляла тампон с медом. Сверху прикрывала распаренным листом хрена, но можно закрывать и свежим листом. Немудреное лечение, но очень быстро избавило от мучений.

М. Головко, Полоцк, Беларусь

Больные ноги лечила рисом

В 1977 году у меня так сильно болели ноги, что еле ходила. В заводской поликлинике (я тогда работала на КАГЗ) меня лечили уколами, назначали грязевые ванны, но только все это не помогало. Как-то ко мне домой пришла женщина — страховой агент — и, увидев мои забинтованные ноги, посоветовала лечить их рисом, а острую боль снимать при помощи черной редьки. Я попробовала, и мне помогло. Лечилась так. Взяла 7 баночек из-под детского питания, 1 ст. ложку риса насыпала в баночку, залила водой, но не доверху, и поставила в холодильник. Так делала каждый день. Таким образом у меня получилось 7 баночек с рисом. Когда поставила в холодильник седьмую баночку, взяла ту, в которую насыпала рис 7 дней назад. Промыла рис, сварила без сахара, соли и масла, съела утром натощак, запила водой и после этого ничего не ела. И так каждый день. В освободившуюся баночку опять насыпала 1 ст. ложку риса и ставила в холодильник. Так делала 2 месяца. Вот так я вылечилась, и уже столько лет ноги меня не беспокоят.

Римма Александровна Храмова, Тольятти, Самарская обл.

От экземы спасло пшено

Как-то летом поехал на дачу, и там у меня обострилась экзема. Руки сильно чесались, особенно ночью, высыпали пузырьки. Пришлось ехать в больницу. Доктор назначил таблетки, но они не помогали. Соседка, узнав о моей беде, подсказала рецепт мази. Я вымыл пшено, насухо просушил, смолол в муку в кофемолке. На водяной бане растопил нутряное свиное сало и смешал с пшенной мукой (1:1). Попарив руки в теплом (37°С) бледно-розовом растворе марганцовки, промокал их насухо и наносил мазь (2-3 раза в день). Удивительно, но уже в первую ночь я спал спокойно — зуда не было. Спустя 3 недели кожа стала чистой.

В. Печегин, Московская обл.

ВИТАМИНЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ГЛАЗ, ЛУЧШЕ УСВАИВАЮТСЯ С ЖИРАМИ, ПОЭТОМУ В САЛАТЫ ИЗ МОРКОВИ, ПЕРЦА, ПОМИДОРОВ ДОБАВЛЯЙТЕ СМЕТАНУ, А В ГРЕЧНЕВУЮ КАШУ — СЛИВОЧНОЕ МАСЛО.

Думай, думай

Риск набрать лишние килограммы возникает даже от суперполезных продуктов! Например, многие обильно сдабривают салат растительным маслом, наивно полагая, что оно куда постнее сметаны. При этом упуская, что в 1 ст. ложке масла содержится 17 г жира и около 170 ккал, в то время как в сметане (10%) — 1,6 г жира и около 21 ккал, а во «вредном» майонезе — 12 г и 113 ккал соответственно. Кстати, столько же жира, сколько и в 1 ст. ложке постного масла, содержится в 50 г шоколада. В чем удовольствия больше? Ответ очевиден...

Прикинь на себя

Чего-то не хватает...

* Если вам постоянно еда кажется недосоленной, вполне возможно, что желудку просто не хватает соляной кислоты. В этом случае соль — незаменимый продукт, стимулирующий выработку пищеварительных соков.

* Желание отведать горького говорит о перегрузке пищеварительной системы: возможно, имеет смысл устроить разгрузочный день.

* Потребность в остреньком сигнализирует: желудку нужен стимул для переваривания. Острая еда также расширяет сосуды, разжижает кровь и способствует выведению жиров. Главная рекомендация: не делайте острое основным блюдом, так как оно сильно раздражает слизистую желудка.

* На сладкое тянет, когда не хватает глюкозы. Но так как в сладостях много калорий, лучше есть горький шоколад или свежие фрукты.

* Продукты с вяжущим вкусом способствуют заживлению ран и выводят мокроту из бронхов. Но такая пища сгущает кровь, поэтому не стоит ею увлекаться тем, кто страдает варикозом или сердечно-сосудистыми заболеваниями.

ВСЕГО ОДНА ЧАШКА ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ СПОСОБНА ПРЕДОТВРАТИТЬ КАРИЕС. ДАЖЕ ПРОСТОЕ ПОЛОСКАНИЕ РТА ЧАЕМ ПОСЛЕ ЕДЫ ПОЛЕЗНО.

Пригодится

ОТ АСТМЫ — СИНИЙ ЛУК

Для лечения нужно 6 синих луковиц и 6 свежих яиц. У яиц отделите белки и взбейте их. Перекрутите лук на мясорубке, смешайте с белком и поставьте готовое лекарство в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке сразу после еды в течение месяца, потом перерыв месяц. При необходимости лечение повторите.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ И ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Поможет сахар или мед. Кладите кусочек сахара или немного меда под язык 2 раза в день и держите 5-7 минут. Когда сахар или мед разойдутся, распределите равномерно по всей поверхности языка и подержите еще 5 минут, а затем проглотите. Через 10 дней вам станет значительно лучше. Специалисты утверждают, что сладкое лечение помогает и при импотенции.

Советы диетолога

Кисель — еда целебная

КИСЕЛЬ ОБЛАДАЕТ НЕОБЫКНОВЕННО ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ. НО НАДО ЕСТЬ ЕГО В ОБЕД 2-3 НЕДЕЛИ ПОДРЯД, ТОГДА ОН ПРОЯВИТ СВОЕ ЦЕЛЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ.

Кисели на Руси считаются национальным блюдом. В старину их готовили из овса, пшеницы, гречи, гороха, так что эта еда была очень сытная. Кисель обладает необыкновенно полезными свойствами. Но надо есть его в обед 2-3 недели подряд, тогда он проявит свое целебное действие.

Клюквенный

Разомните стакан клюквы пестиком, отожмите сок, выжимки залейте 1,5 стакана воды, проварите 5 минут, процедите. В отвар добавьте 3-4 ст. ложки сахара, доведите до кипения и влейте 2,5 ст. ложки картофельного крахмала, размешанного в соке, постоянно помешивая.

P. S. Полезен при авитаминозе, простуде, гриппе, ангине, атеросклерозе, гипертонии, ревматизме, пиелонефрите, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

Калиновый

Всыпьте 3 ст. ложки сахара в 2 стакана воды и нагревайте до кипения. Влейте, помешивая, 2,5 ст. ложки картофельного крахмала, размешанного в 0,5 стакана сока калины.

P. S. Полезен при простудных заболеваниях с кашлем, бронхите, пневмонии, туберкулезе легких, одышке, а также при заболеваниях печени, гипертонии, отечности, язвенной болезни желудка, бессоннице.

Облепиховый

Всыпьте 3 ст. ложки сахара в 2 стакана воды и нагревайте до кипения. Влейте, помешивая, 2,5 ст. ложки крахмала, размешанного в 0,5 стакана облепихового сока.

P. S. Полезен при простуде с кашлем, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, подагре, ревматизме, снижении зрения.

Лимонный

Всыпьте 3 ст. ложки сахара в 2 стакана воды и нагревайте до кипения. Влейте 2,5 ст. ложки крахмала, размешанного в 0,5 стакана лимонного сока.

P. S. Полезен при атеросклерозе, анемии, пониженном аппетите, простуде, гриппе, заболеваниях печени и желчного пузыря, ревматизме, кожных заболеваниях, повышенной свертываемости крови, тромбофлебите, состояниях после ишемического инсульта или инфаркта миокарда.

Яблочный

Всыпьте в 1,5 стакана воды 2-3 ст. ложки сахара, нагрейте до кипения. Влейте 2,5 ст. ложки крахмала, размешанного в стакане яблочного сока, постоянно помешивая.

P. S. Полезен при малокровии, гиповитаминозе, железодефицитной анемии, атеросклерозе, гипертонии, подагре, ревматизме, мочекаменной и почечно-каменной болезни, ухудшении обмена веществ.

Черемуховый

Залейте 100 г сухих плодов черемухи 1,5 стакана кипятка, настаивайте 2 часа (плоды должны набухнуть), держите на слабом огне 15 минут. Протрите через сито, чтобы отделить косточки, добавьте 3 ст. ложки сахара, доведите до кипения и влейте 2 ст. ложки крахмала, размешанного в 0,5 стакана холодной воды.

P. S. Полезен при энтерите, колите с расстройством кишечной деятельности, диарее, дизентерии, кровоточивости десен, слабости стенок сосудов, сниженной свертываемости крови, кровотечениях из носа, геморрое.

Чтобы не допустить образования тромбов, надо съедать 6 чайных ложек малинового варенья или ягод в день.

Черничный

1,5 стакана замороженной черники разомните, добавьте 1,5 стакана воды и 2,5 ст. ложки сахара, нагревайте до кипения. Влейте 2,5 ст. ложки крахмала, размешанного в 0,5 стакана воды, при постоянном помешивании. Если черника сухая, сначала залейте 2/3 стакана черники кипятком, чтобы ягоды набухли.

P. S. Полезен при снижении остроты зрения, гиповитаминозе, диабете, гипертонии, колите, диарее, дизентерии, заболеваниях печени, дисбактериозе, почечно-каменной болезни, кожных заболеваниях.

Рябиновый

Залейте 1,5 стакана кипятка 0,5 стакана сухих плодов рябины, дайте набухнуть и разомните. Нагревайте до кипения. Затем влейте 2,5 ст. ложки крахмала, размешанного в 0,5 стакана воды, при постоянном помешивании.

P. S. Полезен при хронических запорах, дизентерии, атеросклерозе, гипертонии, пониженной свертываемости крови, слабости стенок кровеносных сосудов, куперозе (нарушение кровообращения в кожном покрове, сосудистая сеточка на лице), авитаминозе, заболеваниях печени и желчного пузыря, дисбактериозе, туберкулезе легких.

Черносмородиновый

Разведите 2/3 стакана смородинового варенья в 1,5 стакана кипятка, добавьте 1 ст. ложку сахара, нагревайте до кипения. Влейте 2,5 ст. ложки крахмала, разведенного в 0,5 стакана воды, при постоянном помешивании.

P. S. Полезен при гиповитаминозе, анемии, гипертонии, язве желудка, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, подагре, снижении иммунитета, дисбактериозе кишечника.

Сливочный

Добавьте в 2 стакана сливок (10%) 3 ст. ложки сахара, нагревайте до кипения. Влейте 2,5 ст. ложки крахмала, разведенного в 0,5 стакана сливок, при постоянном помешивании, и 1/4 пакетика ванилина. Охладите, разложите по порциям и украсьте 2-3 ст. ложками варенья, сиропа или консервированных фруктов.

В отличие от фруктовых, сливочный кисель очень питателен.

P. S. Полезен выздоравливающим после тяжелых заболеваний, при остеопорозе, плохом аппетите, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, а также ослабленным людям.

Молочный

Готовится из 2 стаканов молока (2,5%) и кукурузного крахмала так же, как сливочный.

P. S. Полезен при атеросклерозе и тех же заболеваниях, что и сливочный.

Молочно-овсяный

Залейте 100 г овсяных хлопьев 2 стаканами молока, подождите, пока они набухнут. Смесь процедите через сито, хлопья используйте для приготовления каши, а молоко нагрейте до кипения, добавив в него 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу. Размешайте 1,5 ст. ложки крахмала в 1/4 стакана воды и влейте в закипающее молоко, всыпьте 1/4 пакетика ванилина.

P. S. Полезен ослабленным людям, выздоравливающим после болезни, при недостатке веса, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Если варить без сахара, можно есть больным диабетом.

Рекомендуем

От невкусной еды становятся психами

Невкусная и однообразная пища делает людей вялыми, раздражительными, провоцирует хроническую усталость.

Часто, сев на жесткую диету, состоящую из нелюбимых продуктов, люди наносят себе психическую травму. А если процесс затянется, то есть шанс заработать и настоящее нервное расстройство, уверены психологи.

В психиатрии есть такое понятие — диетическая депрессия. Жертвами ее чаще становятся женщины, изнуряющие себя жесткими диетами. Мозг получает слишком мало полезных веществ, шлет сигналы тревоги. Человек начинает чувствовать себя неудовлетворенным, придирается к близким, срывается. А тут уж недалеко и до булимии с анорексией.

Такие диеты не приветствуются психиатрами. Если долго сидеть, скажем, на одном кефире, из-за нарушения метаболизма в организме накапливаются кетоновые тела, которые истощают мозг и бьют по сердцу.

Плохо влияет на психику тяжелая пища, то есть жирное мясо, колбасы, крепкие бульоны. Они камнем ложатся на желудок. Выработку гормона, отвечающего за наше эмоциональное состояние, снижают продукты брожения, в том числе пиво.

Эвалар
www.evalar.ru

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Что предпринять, чтобы суставы не болели?

С возрастом наши суставы требуют все большей заботы. Эти простые рекомендации от фармацевтической компании «Эвалар» помогут вам защитить суставы и сохранить их здоровье на долгие годы.

Не допускайте воспаления в суставах. Для снятия воспаления используйте лекарственную «Настойку Сабельника» Эвалар» в комплексной терапии. Она лечит суставы при артритах и артрозах, снимая воспаление и боль. (№ ЛС-002431, ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ).

Дополнительно принимайте «Омегу Форте Эвалар» с концентрацией омега-3 жирных кислот, которые помогут снизить риск развития воспалений.

Постоянно обеспечивайте «питание» хрящевой ткани незаменимыми структурными компонентами хряща – хондроитином и глюкозамином, которые содержатся в натуральном средстве «Хонда» в максимальных дозировках (по 500 мг хондроитина и 500 мг глюкозамина в каждой таблетке). «Хонда Форте» способствует усилению регенерации хрящевой ткани.

Удерживайте кальций и ряд других элементов в костной ткани. Высокой биодоступностью и эффективностью обладает «Горный кальций D_3 с мумие». Сочетание мумие и кальция в одной таблетке ускоряет доставку кальция, способствуя улучшению минерального состава и структуры костной ткани.

И конечно, для усиления эффекта используйте кремы, например, «Биориты суставы» (дневной и ночной кремы), которые содержат целый комплекс компонентов, необходимых для регенерации и «питания» суставов.

Именно такая всесторонняя забота нужна нашим суставам. Следуя всем этим рекомендациям одновременно, вы сможете улучшить функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, снизить риск развития суставных заболеваний и сохранить здоровье.

Как сохранить сердце здоровым?

Здоровое сердце мы обычно не ощущаем. Оно чаще бьется лишь в минуты сильных эмоций – от страха или радости, любви или ненависти. Оно гулко и ровно отдается в ушах при больших нагрузках - долгом беге, подъеме на крутую гору.

А если оно вдруг ни с того ни с сего забилось, «обмерло», «провалилось куда-то» – значит, ваше сердце «сидит» на голодном пайке, и ему нужна ваша помощь.

Что нужно сделать, чтобы сохранить сердце здоровым?

1. Позаботьтесь об усиленном питании для сердечной мышцы.
2. Сохраняйте уровень холестерина в норме.
3. Контролируйте артериальное давление.
4. Обеспечьте сердце бесперебойным источником энергии.
5. Контролируйте эмоции – защищайте сердце от стресса.

Почему необходимо выполнение всех условий одновременно? Потому что любой из факторов риска способен спровоцировать развитие сердечно-сосудистых заболеваний, и поэтому ни один из них нельзя игнорировать или откладывать «на потом». Только выполняя весь комплекс рекомендаций, можно обеспечить полноценную защиту вашего сердца.

Сегодня мы можем уверенно рекомендовать ряд качественных натуральных средств производства фармацевтической компании «Эвалар» для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений.

Сердцу – усиленное питание!

Для усиленного питания сердцу требуется боярышник, калий и магний. Все они объединены в одном препарате – «Боярышник Форте Эвалар» марки «Кардиоактив». Гиперозиды из цветков боярышника нормализуют ритм сердечной деятельности и кровообращение в сосудах сердца, магний снижает риск инфаркта, а дополнительный прием калия уменьшает риск сердечно-сосудистых осложнений.

Но даже усиленное питание не будет эффективным, если нарушен кровоток – питательные вещества просто не смогут дойти по назначению! Для улучшения микроциркуляции крови, снижения ее вязкости и профилактики тромбообразования, закупоривающего сосуды, незаменим «Дигидрокверцетин». Достаточно одной таблетки в день, чтобы дигидрокверцетин, этот природный биофлавоноид из лиственницы сибирской, непрерывно восстанавливал микроциркуляцию в капиллярах.

Холестерин – под контроль!

Полностью взять холестерин под контроль поможет «Атероклефит» на основе красного клевера – нелекарственное средство №1 для контроля уровня холестерина в крови. Принимать его следует по две капсулы в день. Достойное место в ежедневном меню для сердца должны занять и капсулы «Омега Форте Эвалар». В них жирных кислот омега-3 почти в 2 раза больше, чем в обычном рыбьем жире! Регулярный прием «Омега Форте» нормализует углеводно-жировой обмен и защищает стенки сосудов от повреждений свободными радикалами, препятствуя образованию холестериновых отложений.

Когда сосуды играют с давлением

Еще один фактор риска – повышенное артериальное давление. Назначьте своему сердцу «А/Д минус» из красных соцветий гречихи, которая выращивается на биополях «Эвалар». Специальный сорт гречихи отличается высоким содержанием флавоноидов, которые постепенно улучшают тонус и эластичность сосудов, тем самым предупреждая повышение и скачки артериального давления.

Энергетик для сердца

Для поддержания нормального энергообмена в сердечной мышце необходим регулярный прием коэнзима Q_{10}. «Коэнзим Q_{10} Форте» производства Эвалар отличается высоким содержанием коэнзима: всего 1 таблетка в день позволяет полностью восполнить его дефицит в крови и тканях сердца.

Спокойствие… только спокойствие!

Заботясь о здоровье сердца, очень важно контролировать свои эмоции. Типичная фраза из классической литературы – «после столь сильных переживаний его хватил удар». «Валериана Форте» марки «Релаксозан» с высоким содержанием экстракта валерианы, в сочетании с мелиссой и мятой помогает контролировать эмоции, что в свою очередь способствует снижению риска сердечных расстройств, вызванных беспокойством. Эксперты Фонда сердечно-сосудистых исследований в Бруклине (США) утверждают, что устойчиво низкие уровни беспокойства на 60% снижают риск сердечного приступа и смерти по этой причине.

В ваших силах отвоевать у времени здоровье и молодость! Сегодня для этого есть все возможности, главное – не упускать их. Для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний возьмите под контроль все «зоны риска», и помогут вам в этом натуральные препараты от компании Эвалар. «КардиоАктив» и «Дигидрокверцетин» – для усиленного питания сердца и улучшения кровотока. «Омега Форте» и «Атероклефит» – чтобы держать холестерин под контролем. «А/Д минус» предупредит скачки артериального давления, «Коэнзим Q_{10} Форте» поддержит энергообмен в тканях сердечной мышцы, а «Валериана Форте» поможет избавиться от приступов беспокойства. Их одновременный прием позволит вам сохранить здоровье вашего сердца и намного продлить годы активной жизни.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

? Как управлять здоровьем с помощью БАД?

В.И.Алехина, Таганрог

Каждый день мы можем делать вклад в сохранение здоровья с помощью БАДов. Они помогают нам противостоять стрессам, инфекциям, неблагоприятной экологии большого города, процессам старения. А если прозвенели первые «тревожные звонки», заставляющие задуматься о здоровье, то каждый должен, не теряя времени, обращаться к врачу и дополнительно принимать БАДы для снижения риска развития тех или иных заболеваний. В этом и заключается управление здоровьем с помощью БАД.

? Сколько БАД можно принимать одновременно?

Л.Д. Денисова, Омская область

На вопрос отвечает генеральный директор фармацевтической компании «Эвалар» Лариса Александровна Прокопьева:

– Считается, что принимать БАД можно столько, сколько необходимо для восполнения недостающих организму биологически активных веществ. Так в США, где идея здоровья возведена в ранг национальной, 90% населения употребляют одновременно по несколько БАД. Я принимаю 5 биодобавок утром и вечером. Это «КардиоАктив» для сердца, «Атероклефит» для снижения холестерина, «Валериану Форте» утром, «Пустырник Форте» и «Формулу сна» вечером. Иногда – что-нибудь из серии «Турбослим».

? Смотрела телепередачу про траву лапчатку белую, которая сохраняет здоровье щитовидной железы. Но в аптеках ее нет. Где ее можно найти?

Е.Семенова, Омск

Экстракт лапчатки белой содержится в нелекарственном растительном средстве «Эндокринол», предназначенном для поддержки здоровья щитовидной железы.

Капсулы «Эндокринол» создают оптимальную концентрацию биологически активных веществ лапчатки белой в тканях щитовидной железы, что способствует нормализации уровня гормонов и функции щитовидки вне зависимости от того, повышена она или понижена.

Дополнительно используйте крем-гель «Эндокринол» для области шеи. Крем-гель «Эндокринол» также содержит экстракт лапчатки белой.

«Эвалар» — марка №1 в России!*

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский вал, д. 14 тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «ТРИКА» 789-62-63; а также по тел. 994-48-88, доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 301-09-29, 380-91-28, 370-40-83, 592-33-55, 430-61-30, 375-19-19, 641-01-01, 346-22-49, 635-55-66, 574-07-06, 273-69-92, 003; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Красноярск** 227-77-09; **Новокузнецк** 770-502; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515; **Пермь** 219-84-84; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тюмень** 203-013, 462-619; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

*По результатам общероссийского голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/157/10 от 15.10.2009.
СоГР№ 77.99.11.3.Y.10595.11.09, СоГР№ 77.99.23.3.Y.8271.7.06, СоГР№ 77.99.11.3.Y.1607.3.10, СоГР№ 77.99.20.919.5.000172.10.03, СоГР№ 77.99.03.915.Д.006704.07.08, СоГР№ RU.77.99.13.003.E.000229.01.11, СоГР№ 77.99.23.3.Y.12246.10.05, СоГР№ 77.99.23.3.Y.7501.7.06, СоГР№ 77.99.23.3.Y.10306.12.08, СоГР№ 77.99.23.3.Y.10468.12.08, СоГР№ 77.99.23.3.Y.3215.4.09, СоГР№ 77.99.23.3.Y.4126.5.08, СоГР№ RU.50.99.05.001.E.000122.10.10, СоГР№ 77.99.23.3.Y.4005.5.06, СоГР№ 77.99.23.3.Y.956.2.06, СоГР№ 77.99.23.3.Y.4075.4.05, СоГР№ RU.77.99.11.003.E.000442.08.10, СоГР№ 77.99.11.3.Y.10593.11.09, СоГР№ 77.99.23.3.Y.10308.12.08, СоГР№ 77.99.23.3.Y.8118.10.07, СоГР№ 77.99.23.3.Y.8380.10.08, СоГР№ 77.99.23.3.Y.14668.12.05, СЭЗ№ 77.99.03.915.Д.009652.09.08, СЭЗ№ 77.99.15.915.Д.006885.06.07, СоГР№ 77.99.15.3.Y.4412.10.04, СоГР№ 77.99.23.3.Y.10307.12.08,СоГР№ 77.99.23.3.Y.10100.9.06, СоГР№ 77.99.23.3.Y.3677.5.07 НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама.

Блинный марафон

ВАНИЛЬНЫЕ БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И ЯГОДАМИ

1 стакан пшеничной муки, 2 стакана молока, 5 г ванильного сахара, 150 г сахарной пудры, 1 яйцо, 1 чайн. ложка соды, 30 мл растительного масла, 400 г жирного творога, 1 банка сгущенного молока, 250 г свежей клубники, свежая мята для украшения.

Взбейте в блендере молоко, муку, сахарную пудру, яйцо, соду и растительное масло, перелейте в миску и поставьте на 15 минут в теплое место, чтобы мука набухла. Творог протрите через сито, смешайте со сгущенным молоком,

добавьте в полученную массу мелко нарезанную клубнику (или другие ягоды). Жарьте тонкие блинчики на сухой сковороде с антипригарным покрытием. Нафаршируйте их начинкой из творога и сгущенки и сверните в трубочки. При подаче украсьте ягодами.

ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ С ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

1 стакан блинной муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 100 мл простокваши, 1,5 стакана воды, цедра двух лимонов, соль — на кончике ножа, 5 ст. ложек сахара, растительное масло для жарки, сливочное масло для смазывания блинов.

Простоквашу смешайте с солью и сахаром, добавьте дрожжи, 1 ст. ложку муки и поставьте в теплое место на полчаса. Когда опара немного поднимется, соедините ее с остальной мукой, теплой водой и лимонной цедрой. Тщательно вымесите тесто и оставьте его в теплом месте на 10 минут. Блинную сковороду (лучше чугунную) смажьте маслом и

пожарьте достаточно толстые блины с двух сторон. Укладывая готовые блины в стопку, смажьте каждый кусочком сливочного масла. Подавайте с лимонным джемом или медом.

БЛИНЧИКИ С ТУШЕНОЙ БАРАНИНОЙ

1 стакан блинной муки, 1 яйцо, 1 чайн. ложка соли, 1,5 стакана обезжиренного молока, 30 мл растительного масла, шафран, 500 г баранины, 1 пучок зеленого лука, паприка, черный молотый перец, 100 мл красного сухого вина, 50 г нутряного жира (смальца).

Из муки, яйца, молока, соли, масла и шафрана сделайте жидкое тесто и испеките тонкие блинчики. Заверните их в фольгу и оставьте на некоторое время. Растопите смалец, обжарьте на нем кусочки баранины, затем добавьте вино, паприку и лук, посолите, поперчите и тушите в течение 2 часов, затем немного охладите. Нафаршируйте блинчики мясной начинкой, уложите их в жаропрочную форму и поставьте на 15 минут в нагретую духовку.

БЛИННЫЙ УЗЕЛОК С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

120 г пшеничной муки, 80 г ржаной муки, 2 яйца, 1 чайн. ложка соды, 1 чайн. ложка уксуса, 1 стакан молока, 400 г куриного филе, 200 г твердого сыра, 250 г йогурта, 1 зубчик чеснока, растительное масло для жарки, соль, молотый черный перец, немного зеленого лука.

Смешайте в блендере оба сорта муки с молоком, яйцами, солью и содой, гашенной уксусом. Выпекайте блинчики и наполните их фаршем: филе птицы нарежьте кубиками и быстро обжарьте на масле, добавив тертый сыр. Сделайте узелки, завяжите их зеленым луком

и поставьте на 10 минут в горячую духовку. Для соуса смешайте йогурт с раздавленным чесноком и перцем и полейте им узелки.

ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЧИКИ

200 г гречневой муки, 1 яйцо, 1 стакан молока, 50 мл сливок 22%-ной жирности, 2 чайн. ложки тмина, немного зелени для украшения, растительное масло для жарки.

Из муки, яйца, молока, сливок и соли приготовьте полужидкое тесто. Подержите его около получаса в теплом месте, затем добавьте семена тмина и пожарьте на сковороде с толстым дном небольшие блинчики (по размеру чуть больше оладий — гречневые блины большого размера часто рвутся при переворачивании). Каждую вновь испеченную партию гречневых блинчиков обязательно накройте листом фольги или толстым полотняным полотенцем, иначе они начнут черстветь. При подаче украсьте блинчики зеленью петрушки. Можно посыпать перцем или сушеным укропом по вкусу.

Для гипертоников и сердечников

Овсяный суп с овощами

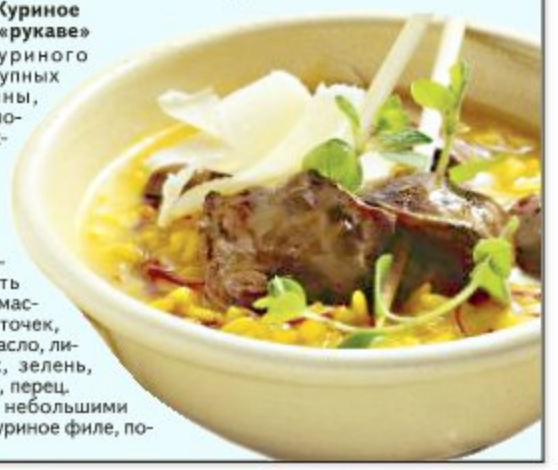
2-3 картофелины, 1 стакан томатного сока или 2 консервированных помидора, 1 морковь, 1 стебель лука-порея с перьями, 1/4 головки цветной капусты, 0,5 л воды, 1 стакан овсяной крупы, по 3-4 ст. ложки зеленого горошка и сливочного масла.

Хорошо разварите овсяную крупу. Мелко нарежьте лук, морковь, добавьте томат и обжарьте с жиром до мягкости. Отварите по отдельности картофель и цветную капусту. Картофель нарежьте кубиками, цветную капусту мелко нарежьте или разделите на небольшие соцветия. В отвар из овсяной крупы добавьте консервированный зеленый горошек и доведите до кипения. Все смешайте в кастрюле с водой, доведите до кипения, посолите по вкусу и варите на сильном огне 5-8 минут. В готовый суп положите сливочное масло.

Куриное филе в «рукаве»

500 г куриного филе, 4 крупных картофелины, 1 большой помидор (можно консервированный), 1 болгарский перец (можно замороженный), горсть оливок или маслин без косточек, оливковое масло, лимонный сок, зелень, специи, соль, перец.

Нарежьте небольшими кусочками куриное филе, по-



лейте лимонным соком. Сложите в миску, добавьте томат, порезанные перец, оливки, зелень и черный перец. Нарежьте небольшими ломтиками картофель, посолите и перемешайте. По желанию добавьте кусочек ветчины (тогда курица будет менее постной на вкус) и несколько ложек оливкового масла. Перемешайте и переложите в рукав для запекания. Завяжите по бокам и сделайте сверху несколько проколов иголкой для выхода пара. Переложите рукав на противень и запекайте в духовке 40 минут при температуре 180°С.

Лечебное меню

Если железа не хватает...

Печень с грибами

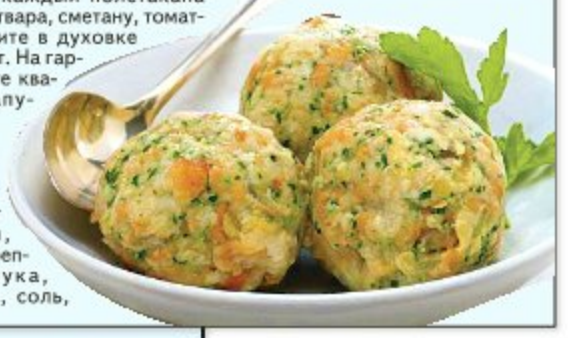
На 6 порций — 800 г говяжьей печени, 50 г сливочного масла, 5-6 сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки муки, 1-2 ст. ложки томата-пюре, 2 чайн. ложки сахара, соль, перец.

Печень очистите и нарежьте пластинами, посолите и поперчите, обваляйте в муке и обжарьте. Предварительно замоченные грибы отварите, нарежьте и обжарьте с луком. Печень с грибами и луком уложите в горшочки, залейте в каждый полстакана грибного отвара, сметану, томат-пюре, тушите в духовке 15-20 минут. На гарнир подайте квашеную капусту.

Тефтели с салатом

На 6 порций — 1 кг телятины, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, соль, перец. Для салата на гарнир: 300 г капусты, 100 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки. Для соуса: 3-4 дольки чеснока, 1 гранат, 1 ст. ложка аджики, 1 чайн. ложка смеси пряных трав.

Мясо прокрутите на мясорубке, добавьте обжаренный репчатый лук и морковь, соль и перец, немного воды (на 1 кг мяса — 3 ст. ложки). Сформуйте тефтели и приготовьте их в пароварке. Для соуса выжмите из плодов граната сок и приправьте аджикой, растолченным с солью чесноком и смесью сухих пряных трав. Нашинкуйте капусту и смешайте с мелко порезанными луком, петрушкой и укропом. Подайте тефтели на стол вместе с салатом, полив соусом из гранатового сока.



Для снижения холестерина

Салаты

* Смешайте 100 г отварной тертой свеклы, 50 г яблока, натертого на терке, посыпьте 1 ст. ложкой отрубей, заправьте лимонным соком и оливковым маслом.

* Смешайте 5-7 грецких орехов с 10 г меда и 1 ст. ложкой распаренных отрубей. Ешьте каждый вечер вместо полдника, запивая березовым или абрикосовым соком.

* Смешайте по 200 мл сока моркови, свеклы и настойки хрена (залейте 150 г натертого корня хрена 1 стаканом водки, настаивайте сутки), по 2 стакана грецких орехов, распаренного и перекрученного на мясорубке изюма и порезанного лимона, 1 стакан меда. Храните в закрытой банке в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке за час до еды или через 2 часа после еды 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

* Смешайте 100 г яблок, запеченных с 50 г творога, 10 г меда и 1 ст. ложку отрубей.

* Смешайте по 80 г свежей капусты и тертой моркови, 40 г морской капусты с 1 ст. ложкой отрубей. Заправьте лимонным соком и оливковым маслом.

Э. Н. Токмаков, диетолог, врач I категории

Самый цимес!

ПРЕДЛАГАЕМ РЕЦЕПТЫ БЛЮД ЕВРЕЙСКОЙ КУХНИ.

Щука под тыквенным соусом по-еврейски. 4 небольшие щуки, 1 стакан огуречного рассола, 300 г мякоти тыквы, 1 зубчик чеснока, 100 мл оливкового масла, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка сахара, соль, белый молотый перец, зеленый лук для украшения.

Рыбу промойте, выпотрошите и отварите до готовности, добавив в воду огуречный рассол и лавровый лист. Тыкву припустите в подсоленной воде, затем протрите в пюре, добавьте раздавленный чеснок, яйцо, белый перец, сахар и половину оливкового масла. Тщательно взбейте до получения однородного густого соуса. Отваренных щук обмажьте оставшимся оливковым маслом и поставьте на 15 минут в духовку, нагретую до 160°С. При подаче разрежьте щук поперек, полейте тыквенным соусом и посыпьте зеленым луком или любой другой зеленью.

Фалафели. 400 г фасоли или нута, 20 г сушеной зелени петрушки или укропа, 50 г муки, перец, сушеный чеснок, кориандр, кардамон, соль, растительное масло для фритюра.

Сварите бобы до готовности, разомните их в однородное пюре. Добавьте сушеную зелень, соль и пряности. Скатайте из пюре шарики величиной с грецкий орех, обваляйте их в муке и поджарьте во фритюре. Готовые «фрикадельки» выложите на бумажную салфетку. Подавайте фалафели с маринованными или свежими овощами, салатами, но наиболее популярен такой способ: разрежьте пополам пресную, полую внутри лепешку, наполните ее фалафелями с овощами и полейте начинку любым соусом. Питательно и безвредно.

Рыбные котлеты. 600 г филе лосося или трески, 2 яйца, 100 г белых сухарей или мацы, 100 г зеленого лука, соль, белый перец, сок 1 лимона, растительное масло для жарки.

Филе пропустите через мясорубку с крупной решеткой, добавьте в фарш мелко нарезанный зеленый лук, яйца, соль, перец и размоченный в воде хлеб или мацу. Вымесите как следует и сформируйте небольшие крупные биточки. В глубокой сковороде раскалите растительное (лучше рафинированное оливковое) масло и обжаривайте рыбные котлеты по 6 минут с каждой стороны. При подаче сбрызните лимонным соком и еще раз посыпьте молотым белым перцем. На гарнир лучше всего подать салат из огурцов, петрушки и

Обедаем дома

РЫБА «ЧУДО» НЕ ХУЖЕ РЕСТОРАННОЙ

700 г филе рыбы (я брала горбушу), 50 г креветок, 2 лимона, 2 красных сладких перца, 2 зубка чеснока, 1 луковица, оливки, укроп, петрушка, красный молотый перец, оливковое масло, соль.

Делюсь замечательным рецептом, получается не хуже, чем в ресторане. Готовлю в виде порционных конвертов в фольге. Рыбное филе натираю солью и перцем. Фольгу смазываю маслом, кладу на дно слоями кольца лука, кружки лимона, зелень, немного солю. Сверху выкладываю филе, а на него очищенные креветки и нарезанный кольцами перец. Посыпаю рубленым чесноком, оставшейся зеленью, нарезанными оливками, сбрызгиваю маслом. Края фольги складываю так, чтобы получились закрытые конверты. Укладываю их на противень, запекаю 30 минут в духовке при 180°С. Рыба получается сочной, нежной, а овощи придают ей дополнительный аромат и потрясающий вкус.

О. П. Оганесян, Армения

КУРОЧКА С ЧЕРНОСЛИВОМ

2 куска филе куриной грудки, 50 г чернослива, 1 луковица, 1 яблоко, 100 мл сметаны, 50 г растительного масла, соль, черный перец — по вкусу, листья салата, зелень петрушки и укропа.

Чернослив переберите, промойте горячей водой для размягчения, отделите от косточек и нарежьте соломкой. В кусках куриного филе сделайте продольные надрезы и нафаршируйте их черносливом. Очистите луковицу, порежьте полукольцами. У яблока удалите сердцевину, половину яблока нарежьте кубиками, вторую половину — дольками (для украшения блюда). Куриное филе слегка обжарьте на растительном масле, добавьте к нему измельченные лук и яблоко. Посолите, поперчите по вкусу и залейте сметаной. Тушите курицу на медленном огне под крышкой до готовности (примерно 15-20 минут). Подавайте блюдо на листьях салата, украсив по краям дольками яблока и посыпав мелко рубленой зеленью.

ПЕЧЕНЬЕ «ЗВЁЗДОЧКИ»

200 г сахара, 360 г муки, 100 г измельченных миндальных (или других) орехов, 2 яйца, 200 г масла.

Смешайте сахар и миндаль, сделайте углубление и вбейте яйца. Слегка подтаявшее масло порубите с мукой. Соедините обе массы, вымесите тесто и поставьте в холодильник на час. Затем раскатайте корж толщиной 3-5 мм, вырежьте звезды и выпекайте 15 минут.

СЛАДКО!

Козинаки. 500 г меда, 100 г сахара, 500 г очищенных грецких орехов.

Вскипятите мед с сахаром. Грецкие орехи мелко порубите. Всыпьте орехи в мед. Варите на медленном огне 15 минут. Горячий козинак осторожно выложите на тарелки, смоченные холодной водой, разровняйте и охладите. Потом слегка подогрейте тарелки, снимите козинак и нарежьте на квадраты или ромбы.

КИСЛО!

Соус из клюквы. 1 стакан клюквы, 1 чайн. ложка молотого кориандра, соль.

Клюкву разомните и протрите через сито. Добавьте в протертую массу размолотые семена кориандра (тмина, укропа).

ГОРЬКО!

Очень острая приправа. 500 г горького перца, 150 г чеснока, 2 чайн. ложки шафрана, 2 чайн. ложки хмели-сунели, 3 ст. ложки соли.

Измельчите в блендере перец, добавьте очищенный чеснок. Должна получиться однородная масса. Не наклоняйтесь слишком близко и не вдыхайте аромат перца! Переложите массу в банку, добавьте шафран и хмели-сунели, посолите. Тщательно перемешайте. Ешьте осторожно, не переборщите.

Рассыпчатый салат из гречки

Варю рассыпчатую гречку, остужаю (я предварительно прокаливаю крупу на сковороде). Пока остынет, очень мелко крошу свежий огурец, зелень, помидор, лук, яйцо и какую-нибудь копченость (обычно беру грудинку). Все перемешиваю с остывшей гречкой, добавляю консервированную кукурузу и заправляю смесью майонеза и сметаны. Главная фишка этого салата состоит в том, чтобы все было очень мелко порублено, тогда получается вкуснее.

Ольга Петровна Оганесян, Армения

Квашеная капуста

Предлагаю рецепт очень вкусной капусты. Растворите 2 ст. ложки соли с горкой в 1 л воды, вылейте в 3-литровую банку, нашинкуйте капусту с морковью и заполните, пока рассол не поднимется к горлышку. Поставьте в теплое место, и через 2 дня капуста готова. Вкусная и хрустящая, главное, без уксуса. Кушайте на здоровье!

P. S. Если возникают проблемы со стулом (запоры), пейте рассол квашеной капусты в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день, и стул сразу нормализуется.

Валентина Николаевна, Омск

Овощи запекаю в микроволновке

Я все овощи для салатов готовлю в мундире в микроволновке (картофель, морковь, свеклу). Это очень удобно: быстро и все витамины сохраняются. Просто кладу овощи в тарелку и накрываю другой. А еще в микроволновке я запекаю яблоки: режу их пополам, посыпаю сахаром, 3-4 минуты — и готово!

И. Н. Романова, Н. Новгород

Пригодится

* Горчица, разведенная в молоке вместо воды, дольше сохраняется и не сохнет.

* Свекла получается вкусней и полезней, если ее не варить, а запечь в фольге в духовке — так она сохранит насыщенный цвет, будет не водянистая и очень сладкая.

* Для овощных соусов вначале варятся овощи, и лишь в конце варки в них добавляют специи. При таком порядке соус сохранит свой вкус и получится более ароматным.

* Подсохшую горчицу можно восстановить, если в нее добавить несколько капель уксуса или белого вина и щепотку сахара.

* Хрен будет легче измельчить на терке, если замочить его на ночь в холодной воде.

* Листья базилика кладут в блюдо в самый последний момент.

Салат «Рыбки плавают в пруду»

2 банки шпрот, 2 средние картофелины, 4 моркови, 3 луковицы, 4 яйца, 200 г твердого сыра, зеленый лук или укроп, растительное масло, майонез, соль.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Яйца отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Так же измельчите сыр. У нескольких шпротин отделите хвостики и отложите в сторонку. Оставшиеся шпроты разомните вилкой. Лук очистите и мелко нарежьте. Морковь очистите и натрите на крупной терке. На разогретую сковороду вылейте растительное масло и обжарьте лук с морковью до золотистого цвета. Слоями выкладывайте ингредиенты в салатницу: 1-й слой — картофель, 2-й — лук с морковью, 3-й — шпроты, 4-й — сыр, 5-й — яйца. Каждый слой немного посолите и смажьте майонезом. Верхушку «салатного айсберга» смажьте майонезом, посыпьте рубленой зеленью и аккуратно опустите хвосты «в плавание». А перышки зеленого лука пусть будут водорослями.

Инна, Воркута

Прикинь на себя

КАКУЮ ВЗЯТЬ КАСТРЮЛЮ

Если предпочитаете наварить огромную кастрюлю супа, во времени, конечно, выиграете, но он будет не так уж полезен. А вот борщи, щи из квашеной капусты и гороховый суп становятся только вкуснее, постояв 2-3 дня в холодильнике. Правда, тогда их надо варить без картошки, ее порционно доваривают каждый день. Суп может быть либо только овощным, крупяным, либо комбинированным: крупы и овощи, картофель и бобовые, картофель и лапша. Сочетаний — огромное разнообразие!

УЧИМСЯ РЕЗАТЬ ОВОЩИ

* Для крупяных и гороховых супов морковь и коренья режут мелкими кубиками, а картошку — крупными.

* В суп с лапшой нарезают корнеплоды соломкой, картошку — брусками.

* Для рассольников и борщей все овощи режут соломкой, картошку — дольками. Вкус улучшается!

Для вегетарианцев

Варим бульон по правилам

Если вы сварили бульон по всем правилам, он получится ароматный, наваристый. Гарантируем, что на несколько дней проблем с первым блюдом не будет. Бульон 2-3 дня прекрасно сохранится в холодильнике, и на его основе можно готовить разные супы.

КРУПА ДЛЯ СУПА

Промыть ее, конечно, вы не забудете, но как? В двух-трех водах погорячее, чтобы отмыть? Неправильно! Так вымоете и полезные вещества. Сначала в теплой, потом в горячей воде промывайте лишь овсянку, перловку и пшеничную крупу. Рис и пшено любят холодную воду — их надо промывать до тех пор, пока вода не станет совершенно прозрачной.

КОГДА СОЛИТЬ БУЛЬОН?

Солите сразу. Но если вы собираетесь на основе бульона варить что-то другое, лучше недосаливайте. Потом, когда все будет готово, добавьте соли.

БУЛЬОН, КАЖЕТСЯ, ЗАКИПЕЛ!

* Пора закладывать овощи. В какой последовательности вы это делаете? Сначала картошку — дольше варится, а остальное по мере того, как почистите и порежете? Вот и ошибаетесь! У каждого овоща свой срок варки. Сначала капуста (учтите, зеленая варится дольше, чем белая), потом картошка, разобранная на мелкие соцветия цветная капуста, стручки фасоли. Когда все это станет полуготовым, настанет очередь жареного лука и моркови, петрушки, корений и зеленого горошка. Помидоры — самые последние, их кладут за 5 минут до окончания варки. Это рецепт овощного супа.

* Крупы закладывают в кипящий бульон одновременно с жареным луком и морковью, варят 5-10 минут и только тогда опускают картофель. Если суп с макаронами, они тоже варятся 10-15 минут до картошки, а лапшу и вермишель кладут с картошкой. Овощной суп готов! Он прозрачный, ароматный. Никаких специй не требует, иначе исчезнет весь аромат и вместе с ним ваши старания.

КАК ОСВЕТЛИТЬ БУЛЬОН, ЧТОБЫ ПОДАТЬ ЕГО САМОСТОЯТЕЛЬНО

Мелко изрубите небольшой кусочек второсортного мяса (для куриного бульона используйте куриные кости) и залейте холодной соленой водой (1 чайн. ложка соли на 0,75 стакана воды) — мясо должно быть закрыто. Поставьте на 1,5 часа в холодильник. За 20-30 минут до окончания варки эту оттяжку влейте в кастрюлю, бульон помешайте, огонь увеличьте, чтобы быстрее довести до кипения, а потом уменьшите. Готовый бульон процедите.

На скорую руку

Гренки с творогом и орехами. 200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 1/4 стакана сахара, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов. Для творожной массы: 2/3 стакана творога, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо.

Хлеб нарежьте ломтиками, обмакните во взбитую смесь из яиц, молока и сахара и обжарьте с обеих сторон в сливочном масле. Полученные гренки намажьте с одной стороны творожной массой, посыпьте поджаренными орехами и уложите на блюдо. Для творожной массы творог протрите через сито, добавьте в него сахар, яйца и перемешайте.

На всякий случай

Незваные гости в квартире

Каждые 16 минут в квартиру вламываются непрошеные гости и грабят хозяев. Как вести себя, оказавшись в экстремальной ситуации? Что делать, когда, подойдя к своей квартире, вы обнаружите входную дверь открытой?

1 Ни в коем случае не заходите внутрь! Убедитесь сначала, есть ли кто-нибудь в вашей квартире, ведь злоумышленник может быть вооружен. Наблюдая за квартирой, немедленно звоните в милицию, и лучше от соседей!

2 Неизвестному грабителю можно устроить западню. Для этого достаточно захлопнуть дверь, оставив ключ в замке. До приезда милиции выйти ему из вашей квартиры уже не удастся. Проникнуть в квартиру преступник может и в вашем присутствии, например, когда вы выносите ведро. Пропустите его в квартиру и захлопните за ним дверь.

3 Преступник настиг вас, когда вы выходите из лифта, и требует открыть дверь вашим ключом? Не теряйте самообладания. Прикиньтесь, что идете в гости, ошиблись подъездом, этажом. Впрочем, так грубо опытные домушники обычно не действуют. Прежде чем пойти на преступление, они тщательно изучают образ жизни будущей жертвы, ее привычки, распорядок дня. Проникнуть в квартиру преступник может и при помощи отмычки, и воспользовавшись рассеянностью ее жильцов. На сей счет у домушников со стажем существует множество хорошо испытанных уловок, они могут сказать: «Откройте, вам ценная бандероль».

4 Если незваный гость все же оказался в вашей квартире, действуйте по обстоятельствам. Лучше идти на компромисс, даже прикинуться спящим (когда вы дома, а неизвестные воры открыли дверь отмычкой). В этом случае есть вероятность, что вас не тронут. А изображать из себя героя не стоит. Квартирные воры непредсказуемы, особенно если вор опытный.

5 Если же все-таки вы решили сопротивляться, постарайтесь выскочить из квартиры, захлопнув преступника у себя в квартире. Или грабителя можно обмануть, пообещав принести ему припрятанные в надежном месте домашние сбережения, а вместо них достать баллончик с нервно-паралитическим или слезоточивым газом. Хорошо, если он у вас есть и вы умеете им пользоваться.

* Для защиты можно воспользоваться электрошокером. Он проще в обращении, чем баллончик, не требует особых условий.

* Защитить себя и свое имущество можно, поставив квартиру на сигнализацию, особенно это рекомендуется для пожилых одиноких людей.

* Вызывая сантехника, не позволяйте ему разгуливать по квартире, не оставляйте на виду ценные вещи. Опытный домушник по одной только косметике в ванной комнате может определить благосостояние вашей семьи.

6 Не теряйте бдительности, не приглашайте в квартиру случайных знакомых, не открывайте дверь посторонним. Всегда имейте при себе телефон милиции. Не носите ключи вместе с паспортом и адресом от квартиры, «где деньги лежат». Часто квартирные кражи происходят по вине самих хозяев.

7 Еще несколько советов:

* Обязательно запирайте дверь, даже если выходите на минуту взять газету из почтового ящика или выбросить мусор.

* Придя домой с покупками, не спешите тащить их на кухню — сначала закройте дверь.

* Не кидайтесь на лестничную площадку, если поздним вечером во всей квартире внезапно погас свет — это известный трюк злоумышленников. Лучше позвоните соседям и выходите к электрощитку вместе с ними.

* Укрепите входную дверь, лучше поставьте железную с надежным замком.

* Неплохо было бы обзавестись оконными и дверными фиксаторами, которые не позволяют распахнуть окна и двери в ваше отсутствие.

* Надежный способ защиты вашей квартиры — сигнализация. Специальные портативные устройства, включающие сигнал тревоги, можно носить с собой или положить на столик у кровати.

* Не афишируйте окружающим свои отлучки и достаток.

Цифры и факты

* **Когда?** Каждая вторая квартирная кража совершается в утренние часы, когда люди уходят на работу — с 9 часов утра и до обеда. Другой пик квартирных краж приходится на период с 15 до 17 часов. Суббота и воскресенье для домушников — самые благодатные дни. Причина — длительное отсутствие хозяев.

* **Как?** Чаще всего воры взламывают двери или окна или подбирают ключи к замку. Но еще чаще преступник заходит в дом, представившись, например, работником ЖЭКа, или просто заходит в дверь, которую забыли закрыть.

* **Кто?** Более половины всех краж совершают бездомные или подростки и наркоманы.

* **Кого?** Преступники выбирают квартиры по спутниковым антеннам, железным дверям, богатым занавескам на окнах. Могут прийти в «разведку» под видом сантехника, врача, мило побеседовать, а заодно и посмотреть на обстановку, дверной замок, наличие в квартире сигнализации. Люди сами с удовольствием рассказывают знакомым о новых покупках или о выгодных продажах, а наводчики держат ухо востро.

Для вас, мадам

Скажи себе: «Стоп!»

Если в доме царит идеальная чистота, то женщина находится в постоянном стрессе. Разбросанные же вещи, неубранные постели, немытая посуда раздражают, поэтому ссоры с домашними неизбежны.

* Всегда объясняйте свои требования, например, почему вы настаиваете, чтобы тапочки стояли именно тут? Тогда вам охотнее пойдут навстречу, даже если причина непонятна.

* Тренируйтесь жить в хаосе. Пригласите соседских детишек и просто смотрите, как они вместе с вашими чадами переворачивают дом вверх дном. А потом, когда гости уйдут, все это спокойно уберите на свои места.

* Чтобы избежать ссор с детьми и супругом, миритесь с их вкусами. Не называйте вещи мужа и детей «хламом» и, уж конечно, не выбрасывайте их. А чтобы эти предметы вас не раздражали, отведите им специальные места.

* Всегда объясняйте свое желание уединиться в доме, иначе домашние расценят это как желание не видеть их, что рождает обиды.

■ **ЧТОБЫ УДАЛИТЬ С ОДЕЖДЫ ПЯТНА ПОТА,** ПОЛОЖИТЕ ИСПОРЧЕННУЮ ВЕЩЬ НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ В КРЕПКИЙ РАСТВОР СОЛИ. ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОПОЛОЩИТЕ В ЧИСТОЙ ВОДЕ.

■ **НА ДУБЛЕНКЕ ПЯТНО ОТ ШАРИКОВОЙ РУЧКИ?** НАМЫЛЬТЕ ГУБКУ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ И ПОТРИТЕ ПЯТНО. СМОЙТЕ ЧИСТОЙ ВОДОЙ. НАСУХО ПРОЙДИТЕСЬ ПО БЫВШЕМУ ПЯТНУ СТЕРКОЙ, ЧТОБЫ РАСПУШИТЬ ВОРС.

На все случаи жизни

ЧИСТИМ МИКРОВОЛНОВКУ

Чтобы очистить СВЧ-печь от засохших остатков пищи и жира, стакан воды с двумя дольками лимона поставьте в микроволновку и включите ее на максимальную мощность на 5 минут. Водяной пар, образующийся внутри печи, размягчает засохшие пятна, а аромат лимона устраняет неприятный запах. Останется только протереть все загрязнения губкой. Для эффективности можно повторить процедуру еще раз.

ЕСЛИ МОЛНИЯ «ЗАЖЕВАЛА» ТКАНЬ

Аккуратно и медленно двигайте ее, вытаскивая материал. Попробуйте несколько раз расстегнуть и застегнуть молнию, чтобы убедиться, не повредит ли она материал. Если молния постоянно застревает, проведите по ней несколько раз грифелем простого карандаша или мылом.

ПЛОХО ПАХНЕТ ИЗ ТРУБ...

В раковине на кухне время от времени появляется неприятный запах. Прочистите сифон раковины крепким солевым раствором. Разведите 5 ст. ложек соли в 1 л теплой воды (соль обладает хорошими очищающими свойствами, смывает жир и грязь в сифоне). Затем промойте раковину горячей водой. Сифон очистится, и неприятный запах исчезнет. Если прочищать раковину таким раствором раз в неделю, запах не будет появляться.

Люди и звери — *Советы ветеринара*

Купаемся правильно

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ, ЗНАЮТ НЕ ВСЕ ХОЗЯЕВА. ТУТ СВОИ СЕКРЕТЫ.

Собаки

Они редко нуждаются в мытье, если, конечно, не вываляются на улице в чем-то дурно пахнущем. В этом случае без «бани» не обойтись. Главное — не злоупотребляйте шампунями от блох без надобности, поскольку они сильно иссушают кожу, вызывая перхоть. Намыливать животное нужно только 1 раз. Мыть собаку чаще чем раз в 6 недель не надо. А вообще лучше это делать только в случае острой необходимости.

Чтобы собака не выпрыгнула из ванны и не покалечила себя и хозяина, придерживайте ее за поводок. Сначала намочите шерсть, вспеньте шампунь и осторожно смойте. Следите, чтобы вода не попала в уши. После водной процедуры оботрите собаку полотенцем, но будьте готовы к тому, что она все равно будет стряхивать с себя воду.

В комнате не должно быть сквозняков — мокрая собака легко может простудиться. Выгуливать ее можно лишь спустя 3-4 часа. Можно ли сушить пса феном? Да, но только очень слабым и слегка теплым напором воздуха, да и то, если пес не боится жужжания прибора. Если на улице слякотно, то без мытья лап никак не обойтись. Приучите собаку после возвращения с улицы не приходить в комнату, а ложиться на специальный коврик. Выкладывайте коврик в прихожей, когда уходите, и по возвращении указывайте на него, применяя команду «Место!». Помыли лапы? Сверните коврик до следующей прогулки. В зимнее время добавляйте в воду специальные средства (продаются в ветаптеках), которые будут нейтрализовать действие химических дорожных реагентов.

Кошки

Они обычно умываются сами, и мыть их надо в самом крайнем случае, используя для купания специальные шампуни для кошек. Приготовьте заранее 2-3 сухих полотенца. Ни в коем случае не мочите кошачью мордочку: лучше оботрите ее влажными салфетками. Душ поставьте на медленный режим. Во время купания, чтобы животное не нервничало, разрешите ему стоять на задних лапах. Смывайте шампунь тщательно, иначе шерсть станет тусклой и кошка будет долго вылизываться. Желательно мыть кошку не дольше 5 минут, иначе она начнет нервничать. Ополосните ее чистой теплой водой с уксусом — приготовьте ее заранее (в 3 л воды разведите 2-3 ст. ложки столового уксуса). Это необходимо, чтобы смыть остатки моющего средства. И укутайте пушистика полотенцем. Сушить феном имеет смысл только длинношерстных кошек.

Хомячки

Они сами приводят себя в порядок. Если все же грызун испачкался, очищать его нужно влажной ватой или влажными салфетками без запаха. Если хомяк по каким-то причинам сильно намок, немедленно обсушите его полотенцем, иначе животное может простудиться и заболеть.

Морские свинки

Их можно мыть водой с мягким детским шампунем. Намочите и намыльте зверька, ополосните, а затем просушите теплым феном. Несколько часов свинка должна быть в уюте и тепле, без сквозняков, иначе простудится.

Попугайчики

Они обычно сами купаются, но иногда очень противятся водным процедурам. Наберите в пульверизатор теплую воду и опрыскайте любимца.

С. В. Костюков, ветеринар

Ситуация

Объявились ногохвостки...

Если из ваших горшков во время полива выпрыгивают мелкие белые насекомые, это значит, что там завелись ногохвостки.

Обычно они не наносят вреда растениям, питаются растительными остатками и любят влажную и прохладную землю. Но если ногохвостки сильно размножаются, то могут перейти на питание живыми корнями. Самый простой способ избавиться от них — подсушить землю. Но существует и другой вариант: полностью погрузить горшок в воду. Через некоторое время ногохвостки выберутся на поверхность воды, и тогда их можно будет просто слить. Затем надо дать воде стечь из горшка, иначе растение погибнет.

Продукты второй свежести

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЧАЩЕ ВСЕГО СЛУЖАТ ПРИЧИНОЙ ОТРАВЛЕНИЙ И КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭТОЙ НЕПРИЯТНОСТИ?

ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ...

А также растительные масла, крупы, жирное печенье.

Причина отравления. В большинстве регионов России прошедшее лето было жарким. В таких условиях продавцам было сложно правильно хранить продукты, и они могли прогоркнуть.

Меры предосторожности. При покупке долго хранящихся продуктов с высоким содержанием жиров внимательно смотрите на дату выпуска. Если семечки или печенье пролежали на прилавке все лето, лучше их не брать. Ни в коем случае не покупайте упаковки с орешками с витрин киосков. Если купленная пища оказалась прогорклой, ни в коем случае не ешьте ее. Она канцерогенна.

ХЛЕБ, СЫР, СЛАДОСТИ

Причина отравления. Если плесень расцветает ярким цветом, ждите проблем с пищеварением, печенью и аллергическую реакцию.

Меры предосторожности. Только твердый сыр годен к употреблению, если с него снять слой плесени. Но

и его после этого лучше всего есть расплавленным, посыпав пиццу или мясо при запекании в духовке. А вот в мягком сыре и варенье плесень проникает глубоко. Даже если вы сняли верхний слой, в организм может попасть огромное количество опасных плесневых токсинов. Поэтому заплесневевшие сладости и мягкие сыры выбрасывайте! Чтобы варенье и джем не плесневели, кладите в них больше сахара и варите строго по рецепту. Заготавливайте их в мелкой таре, чтобы съедать банку в течение 2-3 недель.

МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ГРИБНЫЕ КОНСЕРВЫ

Причина отравления. Эти продукты могут вызвать серьезные пищевые отравления. Основная опасность в том, что они могут быть заражены возбудителем ботулизма.

Меры предосторожности. Зараженные продукты не всегда меняют вкус и внешний вид. Поэтому есть риск не заметить опасности. Лучше всего вообще не делать домашние заготовки без уксуса или лимонной кислоты. Чем больше кислоты в консервах, тем меньше вероятность ботулизма. Не покупайте банки с грибами и другими консервами с рук. Если все же рискнете, прожарьте их перед употреблением на сковороде не менее 20 минут, постоянно помешивая. А мясные и рыбные домашние консервы для безопасности нужно проваривать в течение часа.

МЯСНОЙ ФАРШ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА

Причина отравления. Они нередко заражены стафилококком и кишечной палочкой. Эти микроорганизмы могут вызвать отравление и даже серьезную кишечную инфекцию.

Меры предосторожности. Привыкли всегда смотреть на срок годности? К сожалению, он не всегда гарантирует, что продукт хороший. Лучше осмотрите покупку со всех сторон. Обращайте внимание на целостность упаковки, цвет и запах.

Полезно знать

● Чтобы хлеб как можно дольше сохранил свои вкусовые свойства, храните его в полиэтиленовом пакете на верхней полке холодильника. Завернутый в пакет хлеб не будет терять влагу, а значит и черстветь, а низкая температура предохранит его от плесени. Чтобы освежить хлеб, перед подачей на стол разогрейте его в микроволновке.

● Чтобы быстро очистить гранат, острым ножом отрежьте верхнюю и нижнюю части плода. Сделайте вертикальные неглубокие надрезы по кожице в 4-5 местах. Затем опустите гранат в миску с водой и очистите его — это поможет избежать брызг и пятен на одежде.

● Чтобы отбивные получились сочными и мягкими, их надо предварительно замариновать. Для этого смешайте растительное масло с лимонным соком (1:1) и любыми специями, окуните в эту смесь куски мяса и оставьте на 30 минут.

Сыр хранят так:

* В холодильнике сыр хранят в месте, наиболее удаленном от морозильной камеры. Еще: сыр не любит солнца.

* Прежде чем положить сыр в холодильник, его нужно завернуть в специальную пленку — полиэтилен или фольгу: в бумаге сыр быстро высыхает. Сыр сохранится дольше, если обертку менять каждые несколько дней.

* Если нет холодильника или он переполнен, сыр можно хранить в чистой льняной или бязевой салфетке, смоченной соленой водой.

* Твердые и полутвердые сыры можно замораживать и хранить до 3 месяцев, если их плотно завернуть в водоотталкивающую пленку. Замороженный сыр может потерять влагу и раскрошиться, тогда его используют не как самостоятельную закуску, а для приготовления блюд.

* Мягкие сыры, в особенности козьи, нужно съедать как можно быстрее. Более твердые и сухие сыры могут храниться месяц и более. Некоторые твердые сыры хранятся несколько месяцев.

* У плавленых сыров сроки хранения разные в зависимости от сорта, но их нужно тщательно закрывать фольгой, так как срезы таких сыров очень быстро твердеют, омасливаются и желтеют.

Из почты «Айболита»

Мои оладушки — с секретом!

Мои знакомые и друзья, кому довелось отведать мои фирменные оладушки, не перестают удивляться, как же мне удается поместить в них начинку! Секрет прост: вылейте тесто столовой ложкой на раскаленную сковороду с растительным маслом, чтобы получились кружочки диаметром около 8 см. На каждый из них положите начинку. Начинка в таких оладьях может быть не только мясной, но и капустной, сырной, яблочной, из вареной сгущенки или джема (кому что нравится). Затем аккуратно залейте ее тестом. Когда оладьи зажарятся с одной стороны, переверните их лопаткой на другую. Как зарумянятся — снимите со сковороды и жарьте следующую порцию.

С. П. Блондина, Воронежская обл.

Чтобы меньше было убирать

Люблю готовить и стараюсь делать это так, чтобы меньше было убирать.

* Если надо, например, почистить овощи, расстилаю на столе старую газету и чищу над ней картошку, морковь, лук. Потом сворачиваю бумагу и выбрасываю вместе с очистками в мусорное ведро — чистота и красота!

* Мясо отбиваю тоже с умом: сначала накрываю его полиэтиленовым пакетом и только тогда приступаю к процедуре. Брызг нет, молоток чистый — одно удовольствие.

* А когда мясо нужно обвалять в муке, я насыпаю в пакетик соль, муку, перец, перемешиваю, бросаю туда же кусочки мяса, завязываю так, чтобы в нем оставался воздух, и хорошо встряхиваю. Быстро, и руки чистые.

Ю. Сазановец, Волгоградская обл.

ЛУК, ЛИСТЬЯ СЕЛЬДЕРЕЯ, КОРЕНЬ ПЕТРУШКИ, ОПУЩЕННЫЕ В КАСТРЮЛЮ С КАРТОФЕЛЕМ ВО ВРЕМЯ ВАРКИ, ПОДАРЯТ ПЮРЕ УДИВИТЕЛЬНЫЙ АРОМАТ И НЕЖНЫЙ ВКУС.

Есть о чём задуматься

Как питались наши предки

Прежде чем сесть за стол, хозяйке нужно было пройтись по торговым рядам, чтобы закупить продукты впрок или к какому-нибудь торжеству.

Под рынки в городах выделяли площадь, где позволялось продавать даже подстреленную дичь. По рядам ходили охотники, обвешанные зайцами. Хозяйки из семей ниже среднего достатка останавливались именно здесь, придирчиво оглядывая торчащие из корзин головы кур. А если их внимание привлекал визжащий в мешке поросенок, то продавец в обязательном порядке целиком вынимал несчастного из мешка и держал над головой за задние ноги, чтобы покупательница смогла внимательно его осмотреть. Вокруг сновали многочисленные пирожники, блинники и торговцы лепешками из разваренной гречневой каши, обжаренными на растительном масле. В холодное время года по 1 копейке за стакан разносили сбитень, в жаркое — квас. Самым любимым у торговцев и извозчиков был грушевый квас, настоянный на вареных грушах.

Около корзин и палаток толпились бедные люди — рабочие, ремесленники и шабашники, приходившие в город на заработки из окрестных сел и деревень. Они скупали мясные остатки: ребра, требуху, покромку (мышечный слой на ребре) и дешевую речную рыбу типа леща, карася и судака. Многие продукты бедным были совсем не по карману: 1 кг мяса в городе стоил 25 копеек, а в деревне целую телку можно было купить за 3 рубля, сливочное масло — 50 копеек. Немыслимо дорого, поэтому ежедневная пища не отличалась особым разнообразием. На завтрак — кипяток и хлеб, иногда чай, «замутненный» молоком. На обед — щи, ячневая, гречневая каша или картошка «в мундире». Все это заправлялось льняным маслом. В воскресные и праздничные дни к обеду добавлялось немного требухи. Чай пили с сахаром вприкусу, чтобы сэкономить другую сладость. Из деликатесов была доступна только ливерная колбаса. Колбасы «Украинская», «Краковская» и «Брауншвейгская», «Баварские» и «Охотничьи» сосиски были дорогими (до 60 копеек за 1 кг), а ливерная стоила 8 копеек.

■ **НЕСКОЛЬКО КРУПИНОК САХАРА** ПОМОГУТ СВЕКЛЕ НЕ ПОТЕРЯТЬ ЦВЕТ. БОРЩ ПОЛУЧИТСЯ ЯРКИМ.

■ **КАПЛЯ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА** В ВОДЕ НЕ ДАСТ МАКАРОНАМ СКЛЕИТЬСЯ. ИХ МОЖНО ДАЖЕ НЕ ПРОМЫВАТЬ!

■ **ОЛИВКОВОЕ ИЛИ КУКУРУЗНОЕ МАСЛО,** ДОБАВЛЕННОЕ В КАШУ, ПОКА ОНА ВАРИТСЯ, ПРИДАСТ ЕЙ ВОЗДУШНОСТЬ И АРОМАТ.

Прикинь на себя

Чтобы мясо было вкусным

Для белизны кожи птицы необходимо после заправки натереть ее лимонным соком или водным раствором лимонной кислоты.

Натирайте солью птицу не только снаружи, но и изнутри.

* Перед жаркой птицу сначала натрите солью, а затем равномерно смажьте жиром, топленым маслом. Если сделать наоборот — сначала жир, а потом соль, птица подрумянится неравномерно.

* При выборе птицы помните, что у свежей птицы должна быть белая или желтоватая кожа, чистые, незапавшие глаза, приятный запах. У недоброкачественной птичьей тушки глаза впалые, под крыльями — зеленоватые пятна, перья (если тушка с перьями) легко вырываются. У замороженной птицы мясо должно быть твердое, как камень.

* Чтобы определить готовность жареной птицы, проколите тушку в области окорочка: если вытекает бесцветный сок — мясо готово.

* Чтобы поверхность тушек птицы, особенно гусей и уток, при жарении или запекании в духовом шкафу не пригорела, оберните ее фольгой или капустным листом.

* Птицу можно хранить при комнатной температуре 2-3 дня, если плотно обернуть тушку полотенцем, пропитанным уксусом. Полотенце смачивайте по мере испарения уксуса.

* Готовую тушку птицы или дичи вынимают из духовки, а с жидкости, оставшейся на противне, снимают жир и готовят из нее подливку (сок), ею поливают птицу при подаче на стол.

* При жаренье домашнюю птицу кладите в духовке спиной вниз.

* Блюда из птицы и дичи готовят чаще всего с горячими соусами, и только к некоторым горячим блюдам подают холодные соусы.

* Мясо взрослых кур, гусей, уток и индеек перед жареньем рекомендуется предварительно отваривать до полуготовности.

* Для приготовления томатного соуса к птице лучше использовать помидоры сладких и мягких сортов. А чтобы цвет соуса был более насыщенным, в него можно добавить сушеные томаты.

* Обжариваемую в духовом шкафу птицу периодически, через каждые 10-15 минут, поливайте вытапливающимся жиром, чтобы птица была сочнее и мягче.

* Лучше всего размораживать мясо и птицу в холодильнике, но это требует много времени. Размораживание в холодной воде требует меньше времени, но больше внимания. Поместите птицу в упаковке или в полиэтиленовом пакете в большую кастрюлю с холодной водой, чтобы полностью покрыть ее. В теплой воде птица размораживается очень быстро, это может вызвать рост бактерий. Регулярно каждые 30 минут меняйте воду для поддержания температуры.

Советует шеф-повар

* Жир домашней птицы считается высококачественным продуктом. Его используют для обжаривания недостаточно упитанных тушек и для обжаривания и тушения мясных блюд, для заправки паштетов из печени и каш.

* Если после жарки мясо гуся и утки остаются жестковатыми, тушите его в бульоне.

* Из утки и гуся можно приготовить различные фаршированные блюда, а утиные и гусиные потроха можно использовать для приготовления рассольника.

* Жир, снятый во время потрошения, вытопите и перелейте в стеклянную посуду. В ней он хорошо хранится, если поставить в прохладное и сухое место.

М. И. Калинин, шеф-повар, Казань

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края, автора письма «У моих девчонок нет ни матери, ни отца. Даже голову им притулить не к кому!» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Сын ищет подругу жизни, а нам помощницу, уж очень хочется внуков. Юре 28 лет, русский, окончил 6 классов. Учителя сказали, что высшую математику он не потянет, и предложили спецшколу. Но мы ему оформили инвалидность III группы. Работал грузчиком, сейчас дома ведет хозяйство. Хорошо бы ему жениться. А мы бы, родители, им помогали. Я медик, на пенсии, муж на пенсии, но еще работает. Живем в большом благоустроенном доме. У нас здесь здорово, дышится легко, рядом сосновый бор.

Юрий Пушкарев,
ул. Красное Кольцо, 14,
р. п. Мокшан,
Пензенская обл., 442370

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Мне 35 лет, рост 173 см, приятной наружности, голубоглазый, уравновешенный, женат не был. Застенчивый, видимо, это и есть причина того, что я холостяк. Не пью, не курю, не наркоман. Живу с мамой в своем доме, в деревне. Хочу познакомиться поближе. С нетерпением жду письма.

Олег Ильич Водолазко,
ул. Чапаева, 14,
ст. Владимирская,
Лабинский р-н, Краснодарский край, 352540

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Сын инвалид детства, пенсия маленькая. Выучила его на медбрата. Работает на станции «Скорой помощи», но мы и этому рады. Жене 26 лет, из них 15 лет рос без отца, который погиб от бандитов. Хочу познакомить его с кем-нибудь из девочек, о которых вы писали. Не беда, что они старше сына. Мужчины стареют быстрее. Сын высокий, крепкого телосложения, на вид не скажешь, что он инвалид. Курит, за это его очень ругаю. Не пьет, водит свою машину. На работе его уважают, соседи тоже. Спокойный, не грубиян. Любит технику, компьютер. Хочется, чтобы девушка была высокая, не худышка, хотя и это не беда, откормим.

Евгений Александрович и Екатерина Юрьевна Кононенко, ул. Мостовая, 53а, кв. 5, с. Левокумка, Минераловодский р-н, Ставропольский край, 357218

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

У меня двое детей-инвалидов, поэтому знаю, что это такое. Мои дети работящие, они с нами всегда и везде: и в поле помогают, и в огороде. У нас есть куры, гуси, утки, даже козы, так что мясо и молоко свое. Сено дети заготавливают, у них есть мотоблок, на скутере катаются. Летом ездим отдыхать на море, у нас своя машина. Когда есть время, ездим на экскурсии. Хотелось бы старшему сыну Алексею (ему 28 лет) найти спутницу жизни. Пробовали искать по объявлениям, но девушки попадались с большими запросами. То им свой дом хотелось, чтобы купили, а одна такие истерики устраивала! А сын спокойный, уравновешенный. Пока есть здоровье, хочется помочь ему в поисках счастья, чтобы быть спокойной за его жизнь. Ничего, что у девушки нет родителей, будет нам дочкой. Нам Бог не дал дочек, два парня родились. Очень прошу вас откликнуться на мое письмо. Можем приехать познакомиться. Живем в 50 км от Краснодара, станица большая, красивая. Ходят поезда, электрички, в общем, очень хорошо. Наверное, Анечка сыну подошла бы, они подходят по возрасту. Сын не пьет, не курит, по улицам не болтается, домашний, рост 165 см, вес 50 кг. Девочки, если кто из вас согласится стать членом нашей семьи, не пожалеете.

Галина Андриенко,
ул. Крайняя, 76,
ст. Воронежская,
Усть-Лабинский р-н,
Краснодарский край, 352325

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Сын инвалид II группы, ему 36 лет, рост 165 см, вес 60 кг, не пьет, не курит, себя сам обслуживает. Был женат, детей нет. Очень хочет иметь семью. У него один дефект: он плоховато говорит. Но друзей много, и они Славу очень хорошо понимают. Подрабатывает грузчиком, поэтому нужна большая сила и сноровка. Парень очень добрый, симпатичный, жену будет носить на руках. Может приготовить обед, очень вкусно печет пирог к чаю. Живем в деревянном доме в селе, своя баня, огород, свое мясо и молоко. За нашим домом пруд, лес недалеко. Ходим за ягодами и грибами, собираем бруснику и клюкву. Если какая девушка захочет с моим сыном переписываться, мы будем рады. Не хочется видеть своего сына унылым, страдающим от одиночества. У нас хорошая, дружная семья. Еще есть две дочери и сын. Недавно первый внук пришел из армии — большая радость для всех.

Вячеслав, ул. Туничанская, 3, кв. 2, с. Коршик, Оричевский р-н, Кировская обл., 612094

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

У меня сын — инвалид, ему 35 лет, рост 176 см, инвалид II группы (ДЦП). Ходит отлично, полностью себя обслуживает. Осталась проблема с рукой, вернее, с кистью руки. Доброжелательный, трудолюбивый, справляется с дачным участком. Не пьет, не курит, не судим, не был женат. Получает пенсию и работает. Для создания семьи хочу познакомить его с девушкой до 35 лет, можно инвалидом.

Андрей Васильевич и Любовь Михайловна Чернопятовы,
ул. Рылеева, 75, кв. 195,
Тамбов, 392024

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Возникло много вопросов: как девушки попали в интернат? В детстве или во взрослом возрасте? Их родители отдали или они осиротели? Или их родителей лишили родительских прав? Смогут ли они социально приспособиться в обычной жизни и в сельской местности? Не обижайтесь на такие вопросы. Хочу найти своему сыну девушку. У меня хороший сын, ему 27 лет, инвалид III группы по слуху, хорошо слышит со слуховым аппаратом, высокий, не курит и не пьет даже пиво, малообщителен. Я так переживаю, что он один. Если девушки действительно психически уравновешенные (не эпилепсия), то хочется пообщаться. По возрасту больше подходит Аня. Живем в селе, недалеко от Ставрополя.

Евгений Викторович Хаустов,
ул. Партизанская, 84,
с. Надежда,
Шпаковский р-н,
Ставропольский край, 356220

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Хочу познакомить одну из ваших девушек со своим внуком, ему тоже 30 лет, инвалид II группы по общему заболеванию. Красивый, рослый, не пьет, не курит, не женат. Живет со мной, с бабушкой. У нас трехкомнатная квартира со всеми удобствами. Для меня его избранница будет доченькой. Научу всему тому, что умею сама. Никто ее не обидит: ни я, ни Руслан, примем в семью с радостью. Если она добрая девушка, то комфортная жизнь ей обеспечена. Через год мне исполнится 80 лет, но пока бегаю, все делаю сама. Но долго ли я проживу — вот вопрос, поэтому надо поторопиться определить внука. После моего ухода из жизни все останется молодым, пусть живут долго и счастливо. А на питание им хватит двух пенсий, даже если не будут подрабатывать.

P. S. Огромная благодарность за письмо в редакцию и спасибо вам! Я даже всплакнула, читая его. Ведь я тоже росла сиротой: мать умерла рано, отец погиб на фронте. Мне так жаль этих девушек, что если бы был напечатан адрес, взяла бы билет и поехала к вам, забрала бы одну. Пусть бы пожила и узнала, что такое домашний уют и свои стены.

Зинаида Семеновна Шумакова,
ул. Малышева, 8, кв. 3,
Курск, 305047

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Я простая, добрая женщина, очень отзывчива на чужую боль и просьбы. Могу помочь одной из девочек. У меня сын, ему 37 лет, инвалид II группы, но его недуг, слава богу, ничего не выдает. Высокий, симпатичный. Мне скоро исполнится 60 лет. Я предприниматель, у меня два небольших магазина. Нужна помощница и наследница. Живем в двухэтажном коттедже, все удобства, огорода нет. Есть машина. Если у девушки будут водительские права, передала бы ее своей приемной дочери. А у сына своя машина. Можем приехать и познакомиться с девочками. Если понравимся одной из них, рады породниться. У нее будет возможность пригласить в гости своих подруг в любое время.

Алексей и Анна Рыловы,
ул. Луговая, 96а, кв. 2,
ст. Тадинская,
Ростовская обл., 347060

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Сыну 26 лет, рост 185 см. Был обычным ребенком, но в 18 лет попал в аварию (перевернулся на мотоцикле), получил черепно-мозговую травму — пробил лоб. В результате удалили глаз, а на второй ослеп. Живем в селе (в 3 км от Мичуринска), в своем большом доме. Есть ванна, вода, отопление газовое. Юра по двору и дому передвигается самостоятельно, обслуживает себя сам, но на улицу ходит с ребятами. Если кто-то из девочек для серьезных отношений хочет познакомиться с Юрой, напишите по адресу: **Юрию Тюняеву, ул. Исакова, 61, с. Турмасово, Мичуринский р-н, Тамбовская обл., 393731.**

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Моему сыну Юре 40 лет, он инвалид II группы (ДЦП), но работает. Так случилось, что девушка, с которой он дружил, погибла, и уже 3 года сын по ней тоскует. Очень была она хорошая! Я тоже с 4 лет росла без родителей, поэтому знаю, как тяжело выживать в этом мире. Большое всем спасибо, кто мне помог в свое время. Квартира у нас большая, с удобствами. Мы с мужем пенсионеры. Я могу приехать к вам.

Зоя Васильевна Бабец,
ул. Крайняя, 16/2,
с. Левокумское,
Левокумский р-н,
Ставропольский край, 357960

Я тоже нашла свою судьбу!

Здравствуй, дорогой «Айболит»! Сама того не ведая, с твоей помощью я стала свахой. На мое письмо о знакомстве пришло очень много писем. И что интересно: сватала-то свою знакомую, а мне написали и мужчины, и женщины, те, кто стесняется написать в газету. Ну я почти всех и перезнакомила друг с другом. А моя подопечная познакомилась с очень хорошим парнем, он сразу приехал и увез ее. Я пожелала им счастья и любви! Я тоже нашла свою судьбу благодаря «Айболиту».

Вера Леонидовна,
с. Александровское,
Ставропольский край

Может, сын однолюб? А может, не верит в искренность женщин?

Сыну 45 лет. В свое время не женился, а теперь очень сложно изменить жизнь. Привык, что я забочусь о нем и все проблемы решаются сами собой. Сын добрый, общительный. До армии встречался с девушкой, а когда вернулся, девушка была уже замужем и ждала второго ребенка. Больше в его жизни женщин я не видела. Может, он однолюб? А может, не верит в искренность женщин. Работал водителем, потом началась перестройка. У сына случился инфаркт, дали III группу инвалидности. Он потерял всякий интерес к жизни, считает, что жить ему осталось немного. Ни с кем не общается, сидит в четырех стенах у телевизора с кроссвордами в руках. Иногда подрабатывает. Бывало, получит пенсию, купит бутылку водки, говорит, что для разрядки, выпьет — начинаются головные боли, сердце прихватывает. Дня 3-4 болеет, и опять депрессия, одиночество... Я его не оправдываю. Но понимаю, что не каждый человек может решить свои проблемы и найти выход из трудной ситуации.

Уважаемые читатели! Может, кому-то пришлось пройти через подобное? А может, где-то есть такая же одинокая женщина? Объединившись, вы сможете помочь друг другу и найти смысл жизни. Верю в помощь Господа Бога и читателей «Айболита».

А. А. Качаева, д/в, п/о 33, Ессентуки, Ставропольский край, 357633

Хочу всё забыть как страшный сон...

Дожив до сорока лет, разуверился в близком человеке. С этой женщиной я хотел связать свою жизнь. У нее трое детей, я их принял, отношения с ними сложились, особенно с девочкой. Я считал ее дочкой, да и дети меня уже называли папой. Но вот их мама вела себя странно: уезжала без объяснений, украдкой, впопыхах собрав детские учебники и кое-какие вещи. Причем уезжала в никуда... А через некоторое время начинала звонить, говорить, что ей тяжело. Я ее прощал, и мы опять сходились. Все делал ради ее детей. Я хотел стать для них настоящим отцом. Но мое терпение иссякло. Не оценила она того, что делалось, а поверьте, делалось многое. Не оценила моего стремления помочь в воспитании детей и жить в любви и согласии. Хочу все забыть как страшный сон! Хочу любить и работать на земле: сажать, выращивать, любоваться плодами своего труда. Но где та единственная, которая оценит умелые мужские руки и стремление к домашнему уюту? Отзовитесь, женщины 35-45 лет! Может, кому-то тоже несладко живется? Готов переехать к вам.

Александр Швыдков,
ул. Торговая, 55,
Сочи, Л-202,
Краснодарский край, 354202

Танечка, не труби на всю страну о своём счастье!

Для Т. Н. Орловской из с. Курумкан, Бурятия, автора письма «В любовь и счастье нужно верить», рассказывает, как вышла замуж благодаря «Айболиту» («Айболит» №22 за 2010 г.).

Огромное спасибо всем читателям, которые пишут в газету «Айболит»! С нетерпением жду ваших писем. Очень нравятся стихи, рецепты. Применяю их, очень люблю лечиться травами. Тысячу раз собиралась написать, да все некогда, а тут читаю ваше письмо, Татьяна. Танечка, не труби на всю страну о своем счастье, не все правильно поймут!

Я похоронила мужа в 2005 году. Дети взрослые, свои семьи, сама работаю. Познакомилась с мужчиной, сошлись, жили хорошо, дружно. Счастье через край плескалось! Мне 63 года, ему под 80, без жены жил девятый год. Вместе на кладбище ездили — наши супруги были похоронены на одном и том же кладбище. В молодости мы дружили семьями. И вот давняя подруга все названивала, стала к нам в гости ходить, вишню ведрами возить. А я начала болеть не на шутку: головы, рук, ног не чувствовала. Потом ходить уже не могла, за стену держалась, чтобы дойти в ванную. «Скорую» часто приходилось вызывать, меня забирали в больницу. Анализ крови показывал уровень сахара 21 единицу. Мы стали ссориться. Все грешила на него: всем хвалился, мол, у меня молодая жена, моя девочка. А я жила на одних таблетках и уколах. Пришлось расстаться, ушла я от этого мужчины. Сейчас не болею, сахара нет, работаю продавцом в хлебном магазине, хожу в церковь. А с ним живет та самая цаца, которая вишнями нас кормила. Дай Бог им здоровья и всего того, что мне делали! Это было летом. Сейчас уже стало полегче, немного пришла в себя. Улыбаюсь людям, выгляжу молодо. Бабульки, которых обслуживаю в магазине, дочкой называют. Только в сердце такая боль, обида, море слез... Не хочу и слышать о мужчинах и замужестве. Покупатели-мужчины спрашивают, почему у меня глаза грустные. Улыбнусь им, моргну — вот и все. Надо жить, радоваться детям и внукам, а сердце закрыть на замок. А за тебя, Таня, очень рада, хоть кто-то счастлив... Желаю всем женщинам, которых любят, счастья, долгих лет жизни и чтобы никто не мешал вашему счастью!

А., Тольятти, Самарская обл.

К читателям!

ДЕВУШКИ, ЖЕЛАЮЩИЕ НАЙТИ СВОЕ СЧАСТЬЕ, СВОЮ ПОЛОВИНКУ! ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ПИСЬМА, КОТОРЫЕ ОПУБЛИКОВАНЫ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ.
ХОТЬ ОНИ И АДРЕСОВАНЫ НЕ ВАМ, А ДРУГИМ — ДЕВЧОНКАМ ИЗ С. КОНСТАНТИНОВСКОГО, СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ, НО ПИСЕМ ТАК МНОГО! СКОЛЬКО РЕБЯТ МЕЧТАЮТ О ХОРОШИХ, ДОБРЫХ ЖЕНАХ! ВЫБИРАЙТЕ! АВОСЬ ПОВЕЗЕТ, И ВЫ НАЙДЕТЕ ДРУГ ДРУГА!

Целебные Дары Алтая
интернет - фитоаптека
предлагает сборы трав
"ТРАВЫ АЛТАЯ"

фитокомпозиции:
Сердечно-сосудистые
Бронхиальная астма
Для похудения
Шизофрения
Гипертония
Миома
и более 100 других наименований!
Узнайте, какой сбор подходит для Вас, по телефонам или на сайте:
(385-4) 34-79-41
(385-4) 40-26-55
8-923-646-55-54
www.AltayMix.ru
на сайте также бесплатная консультация специалиста
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Вы просили рассказать

Как зрительно удлинить ноги

Длинные женские ноги притягивают внимание мужчин и вызывают зависть женщин. Если от природы они не такие, как хотелось бы, с помощью гардероба и некоторых хитростей можно легко удлинить их.

НЕ «ПЕРЕРЕЗАЙТЕ» ФИГУРУ

Девушкам невысокого роста и плотного телосложения нежелательно носить ремень, спущенный на бедра, или джинсы с заниженной талией. Ноги сразу укорачиваются, какими бы длинными они ни были.

Модные укороченные брюки, капри, которые открывают щиколотки, тоже делают ноги визуально короче. То же самое можно сказать и о юбке миди, оканчивающейся на середине икры. При полноватой фигуре можно надеть юбку-трапецию до колена, а если фигура достаточно стройная, то еще лучше — юбка-карандаш с завышенной талией, длиной до колена или чуть выше. Если колени не слишком красивые, прикрывайте их классической длиной. Разумеется, такие юбки требуют туфель на высоком каблуке.

Для удлинения силуэта используйте длину юбок выше колена. Если фигура не позволяет носить мини, то тогда выбирайте макси до пола.

ЧТО ЕЩЕ УДЛИНЯЕТ СИЛУЭТ

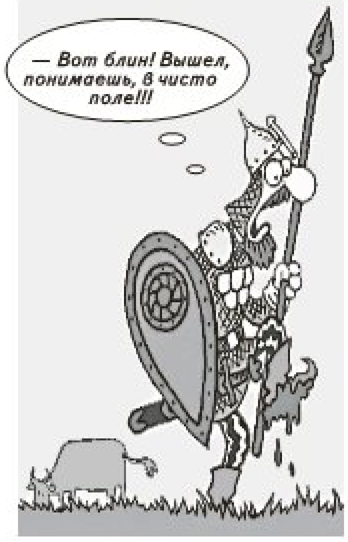
Для того чтобы ноги казались длинными, рекомендуем носить брюки с высокой талией и не надевать пышные блузы с рукавами-фонариками. Любые излишние объемы делают фигуру приземистой. Блузы, топы, рубашки желательно выбирать прилегающего или полуприлегающего силуэта. Если талия недостаточно тонкая и нужно скрыть полноту, отдайте предпочтение платьям с завышенной талией, но тогда обязательно надевайте туфли на каблуках.

ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ

Высокие каблуки вытягивают любой силуэт. Но если шпильки для ваших ног — непозволительная роскошь, которая не дает чувствовать себя комфортно, носите обувь на танкетке. Хорошо, если туфли будут светлыми и не слишком сильно украшенными.

Маленькие хитрости

- ЧЕРНЫЕ МАТОВЫЕ КОЛГОТКИ ДОЛЖНЫ СОВПАДАТЬ ПО ЦВЕТУ С ОБУВЬЮ.
- ТОНКАЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ ПОЛОСКА НА БРЮКАХ ЗРИТЕЛЬНО УДЛИНЯЕТ НОГИ.
- ТУФЛИ-ЛОДОЧКИ НА ОСТРОЙ ШПИЛЬКЕ ВСЕГДА ХОРОШИ.



У зеркала — *Прикинь на себя*

Крем на ночь

* Перед нанесением крема всегда тщательно очищайте кожу, чтобы не смешивать дневное и ночное средство.

* Ночью не злоупотребляйте лифтинговыми средствами: в это время суток кожа расслабляется, а не тонизируется, поэтому наутро вы можете обнаружить отеки.

* Наносить на ночь крем-гель нужно не позже, чем за 1,5 часа до сна.

* Обычный увлажняющий крем можно наносить за 10-15 минут до сна.

* Не спешите пробовать «взрослые» кремы, даже если вы давно совершеннолетняя. Коэнзим Q10 и плацентарные экстракты уместны только после 40 лет.

* Не забывайте менять ночное (да и дневное) средство раз в два месяца. За редким исключением даже самые удачные кремы вызывают привыкание у кожи, и эффект постепенно сходит на нет. В крайнем случае, делайте хотя бы двухнедельные «разгрузки». В это время тонус кожи поддерживайте домашними и готовыми масками.

Проверено на себе

Беспокоили боли в промежности, но к врачам пойти стеснялся

В армии я сильно простыл, и в 25 лет мне поставили диагноз хронический простатит. Беспокоили боли в промежности, болезненное мочеиспускание, стал сильно уставать на работе. К врачам пойти стеснялся и толком ничего не лечил. Так продолжалось много лет. Со временем стал замечать, что болезнь прогрессирует, стал терять мужскую силу. Появились проблемы в семье. Жена поставила ультиматум: лечение или развод. Пришлось обратиться. Врачи только руками развели — запущенный случай, поздно обратился, импотенция. Прозвучало как приговор. Но ведь у меня даже детей еще нет! Жизнь казалась законченной. Один довольно пожилой врач посоветовал попробовать скипидарные ванны. Еще в советские времена он ими в санатории всю партийную элиту лечил, и не только от импотенции. Стал принимать ванны и сразу почувствовал результат. Конечно, они не панацея от всех бед, но уже через неделю я ощутил, что силы ко мне возвращаются! Не знаю, как дальше будет, но уже сейчас в семье все наладилось.

Евгений, Реж

Как хотелось вылечить ноги и сбросить немного вес!

Я выписываю вашу газету. Уже несколько раз читал, как ванны «Скипофит» помогают людям избавиться от болезней. Я инвалид II группы, уже 11 лет мучаюсь с ногами, суставы просто перестали двигаться. А к старости еще и полнота добавилась, 25 кг набрал. А как бы хотелось вылечить ноги, вес немного сбросить, пожить бы и поработать для внуков. Я себя не представляю без работы. Как можно не работать годами?! Пенсия маленькая, а сколько денег на разные растирки и мази истратил — страшно подумать! Ничего не помогало. Все здоровье потерял на производстве, а теперь никому не нужен. А ведь дома своя работа, никому не видимая да еще и неблагодарная. И вот через эту боль приходится бороться с собой. И не дай бог ноги откажут — это будет все. Глаза, наверное, и горы готовы свернуть, но увы, ноги мои, ноги... Заказал я ванны и стал принимать, выхода другого нет. И знаете, боли в ногах прошли, даже не поверил! Почувствовал себя снова молодым, даже похудел на 15 кг. И сейчас полностью занят работой, ведь теперь она мне в радость!

Петр Михайлович, Тамбов

Все суставы болели, врагу не пожелаешь таких мук

Прочитала в вашей газете о скипидарных ваннах «Скипофит», как будто это про меня написано, но только все намного больше. И сердце больное, и давление, и лишний вес... Как бедные ноги могут выдержать такой груз! Все суставы болят, а особенно колени. Не приведи Господь, врагу не пожелаешь такие муки переносить! Чем я их только не лечила! Немного утихнет боль на мгновение — и снова начнет крутить. Ночами не могла спать, не знала, куда их положить. И решила я эти ванны попробовать. В ванну полностью не ложилась, а только в ведре ноги парила и обертывания делала. Уже к пятой процедуре боли прошли совсем. Я будто ожила. Теперь и в магазин, и на рынок сама хожу, никого просить не приходится. А ведь еще давление в норму пришло, сердце перестало беспокоить, похудела на 12 кг. Даже не верится, что ванны на такое способны. Спасибо вам большое!

Любовь Васильевна, Краснодар

Заработала себе артроз всех суставов

Я пенсионерка. Всю жизнь работала на химическом заводе, чтобы прокормить семью. О здоровье не думала, а в итоге заработала себе остеопороз и артроз всех суставов. А еще муж инвалид I группы, лежачий, мне его одной приходится таскать. Врачи с таким остеопорозом больше 2 килограммов поднимать запрещают, могу шейку бедра сломать, тогда сама на всю жизнь лежачей останусь. Думала, с ума сойду, все на мне: и дом, и муж. Моя дочь лечилась скипидарными ваннами, они ей помогли вес сбросить на 18 кг и от целлюлита избавиться. Она мне их и посоветовала. Да я и сама читала про Залманова, как он Крупскую и Ленина лечил, да и сам до 90 лет дожил. Попробовала курс ванн только для ног, а суставы натирала специальным раствором из скипидара с травами. Не поверила результатам! Ходить стала без боли, давление нормализовалось, ишемия пропала, а самое главное — при остеопорозе значительно улучшилось состояние, врачи глазам своим не верят, таблетки отменили, сами теперь всем больным эти ванны советуют. Теперь вот думаю, мужа надо с постели поднимать, он мне здоровым нужен. Всем эти ванны советую, они чудеса творят.

Л. М. Балахнина, Москва

Я превратилась в толстого монстра

Мне 32 года. Я всегда была стройной девушкой. Вышла замуж и родила ребенка. За время беременности поправилась на 15 кг. Затем вес стал увеличиваться. При росте 170 см весила 92 кг. Мало того, замучили высокое давление и сильная одышка. Все друзья и знакомые меня не узнавали, я превратилась в толстого монстра. Естественно, с мужем начались проблемы. Я себя возненавидела! Села на диеты, пила разные таблетки для похудения, но результата никакого! Моя свекровь прочла в вашей газете о скипидарных ваннах, очень хорошие отзывы люди пишут. Решила позвонить в НИИ натуротерапии и посоветоваться со специалистами. Они и порекомендовали специальный курс ванн «Скипофит» для меня по снижению веса. Расписали подробно инструкцию. Я взяла себя в руки и все стала делать последовательно. С каждым месяцем я теряла по 5 кг. Снизился холестерин, отеки прошли. Исчез целлюлит, все подтянулось. Снова здоровая и бодрая, как пчелка, по дому верчусь. Теперь снова 62 кг, сменила гардероб с 56-го на 44-й размер. Теперь муж нарадоваться не может, да и я сама безумно счастлива. Спасибо огромное за такое счастье!

Юлия, Иваново

Скипофит®
НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ
Институт Натуротерапии дарит весенние **скидки до 25%** и поездку на море на **100 000 рублей**.
www.skipofit.ru

Узнайте размер вашей скидки и условия акции по т. **8 (495) 790-76-96.**
www.naturmed.ru
Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.
Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва: в сети аптек **«Ригла»** — т. 730-27-30; **«Гексал»** — т. 980-52-62; **«Витафарм»** — т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** — т. 994-48-88; **«Горздрав»** — т. 773-89-41. **«А5»** - т.787-05-55, **«120 на 80»**, **«Стар и млад»**, **«Таблетка»**.
Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; **Хабаровск** — (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** — (343) 322-65-47; **Тамбов** — (4752) 56-53-44; **Набережные Челны** — (8552) 33-59-79; **Новосибирск** — (383) 202-61-91; **Н.Новгород** — (8312)74-01-30; **Казань** — (843) 554-54-54; **Кемерово** — (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** — (863) 263-05-23(24); **Самара** — (846) 270-54-04 ; **Магнитогорск** — (3519) 31-74-55.
РЕКЛАМА С 6
«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726.
ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Не зря главбух уехал за границу!

И животных, и жучков
Обожает Ира!
Свинок, птичек,
хомячков
Полная…

«Каша рисовая с мясом,
Борщ, ватрушки,
ананасы —
Это завтра, а сейчас
Слушай, рота, мой…»

Вот придумают слова,
Прямо пухнет голова!
Как звучит престранно — наст,
А всего лишь снега…

Вздрогнул я и ужаснулся:
Сколько ж выпили мы водки,
Если утречком проснулся,
А на мне — жены…

«Если ты, товарищ зять,
Пива литр изволил взять —
Пить проходишь на балкон!
У меня такой…»

«Нина! Вот подарок!» —
«До чего он ярок!
Что это, Сережка?!» —
«Золотая…»

Ходят слухи,
что Мавроди
Посадили лишь для вида.
Говорят, что будет вроде
И вторая…

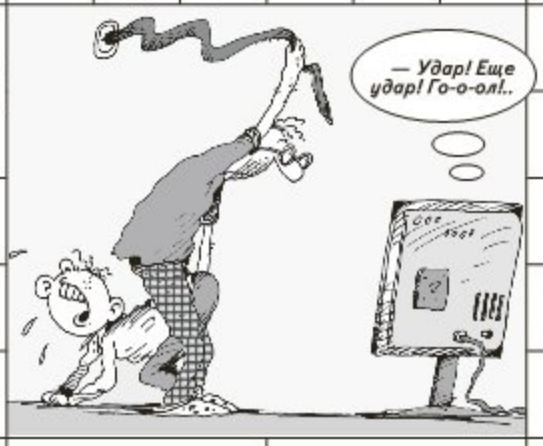
Повалил столы и стулья,
Микрофоны сдул с трибун —
Налетел в конце июля
На Японию…

«Проходимый,
словно «виллис», —
Пишет кинорецензент, —
Интересен Брюс Уиллис
В фильме «Пятый…»

«Ты могла и не узнать бы,
Только есть один момент:
Без кудрей не будет свадьбы —
Надо сделать…»

В лес приехал на охоту
И воскликнул:
«Вот же блин!»
Даже видеть неохота
Без патронов…

То вдруг снег
в начале мая,
То рабочих рук нехватка,
То всплывет еще какая
Непонятная…



Был сражен Трезор вопросом
От хозяйки прямо в лоб.
Та смотрела очень косо:
Кто-то слопал…

Не выходит наш завод
За пределы рамок,
А для стока грязных вод
Есть большой…

Проволынил муж-негодник
И квартиру не прибрал.
Вот поэтому сегодня
Объявляется…

«Вот отсюда с бережка
Будем мы ловить сижка.
Затаимся, внучек, ибо
Шум и гам не любит…»

«Предложу ли сердце, Людка?
Не для этого маршрутка!
После, Люда, а пока
Вот тебе моя…»

Не скопил богатства дед:
Ни жилья, ни денег нет.
Дичь, рыбалка, огород —
Вот и весь его…

Вечер пятницы хорош:
Выходной, ядрена вошь!
Тянешь пиво не спеша,
И романс поет…

«В эту пятницу, Глафира,
Был я в лавке ювелира.
Там каменья дружно в ряд —
Изумруд, сапфир…»

Довела меня до точки
Та реклама,
просто шок!
Нет сонетов!
Только строчки
Про стиральный…

«Рюмку выпить не даешь
И курить — «иди где хошь»,
С понедельника,
жена,
Объявляется…»

«Эндшпиль не обманет,
Не грусти, Олежка!
Королевой станет
Проходная…»

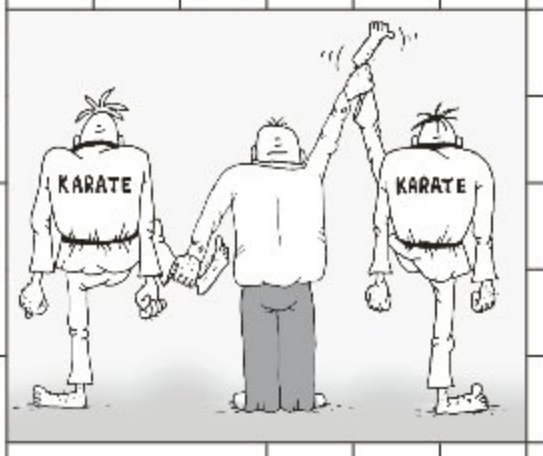
Ах, Иоланта, Иоланта!
Какая грация! Осанка!
Но для такого бриллианта
Нужна хорошая…

Не выносит и на дух
Брата младшего петух!
Словно снайпер выждал время,
Взял — и клюнул Кольку в…

«Разворот через сплошную?
Не заметил даже! Ну и ?..
Эй! В фуражке голова!
Ты б вернул мои…»

Дискомфорт в душе Никитки,
Даже как-то стало жарко:
Не дает пройти в калитку
Без намордника…

Хочу обратиться я к женскому полу!
Мужик беззащитен в одежде и голый.
Вчера отказала Авдотья Ивану,
Теперь у Ивана душевная…



Подарила милка фото.
Воплощу свою мечту!
Вот тащу сейчас с работы
Из картона…

Со столба ворона
Наблюдает зорко:
В баке — макароны
И батона…

«Хорош был рыбный супчик!
Эй, конюх! Тришка, где ты?
Готова ли, голубчик,
Для барыни…»

Подперев подушку дланью,
На печи спала Маланья.
Взялся Фрол рукой за выступ
И тихонько начал…

Говорю соседу Вовке:
«У тебя, смотрю, в кладовке
Овощей-то целый склад!
Может, сделаем…»

Под пледом — ручьи и озера,
Под шапками снега — дома.
Надеяться смею,
что скоро
Растает от солнца…

«Хоть и плотник ты, Антипка,
Но лениться любишь шибко.
Не считал бы ты ворон!
Починил бы царский…»

Хлам меняю на товары,
Такова моя структура.
В этой сумке стеклотара,
А в другой…

Хоть ему двенадцать лет —
В спринте равных Димке нет,
Потому что наш Димон
Посещает…

«Посмотри на облака:
Снизу цветом как гранат,
Сбоку серые слегка —
Удивительный…»

В бензобак шалун-внучок
Запихал травы пучок.
И вот с этих самых пор
Барахлит порой…

Как пес и кот,
Как ангел с адом,
Несовместимы
Черт и…

«Говоришь, ходил сегодня к маме?
Отчего же пахнешь ты духами?!
И следы помады, погляди-ка —
Неопровержимая…»

Палтус и даром не нужен,
Радости нет от котлет.
Дайте мне лучше на ужин
С сахарной пудрой…

Смотрели у кузины Нины
Мы «Аватара» с середины,
Вдруг наша дочка закричала:
«Перемотайте на…»

Найти пустой кошелек – это к деньгам, а найти полный – к пьянке.

Инопланетяне говорят по-русски

40-летний житель немецкого городка Гифхорн вызвал полицейских по очень необычной причине. Мужчина утверждал, что его посетили инопланетяне — шесть существ ростом примерно 15 сантиметров каждое. Немец был убежден, что они беседовали с ним на русском языке! Прибывшим на место происшествия стражам порядка мужчина сообщил, будто НЛО вместе с инопланетянами успело вылететь через дверь на свободу. Позже он шепотом намекнул офицерам, что пришельцы спрятались в цветочных ящиках... Полицейские же в ответ тоже намекнули мужчине, что если тот не бросит пить, то его упекут за решетку.

Эротика из кастрюльки

Фермер из Краснодарского края Петр Зосимов наладил на своем мини-заводе выпуск макарон необычной конфигурации. По своей форме они отчетливо напоминают маленькие... пенисы. При варке макароны, произведенные из высококачественной муки, увеличиваются в размерах чуть ли не втрое. Это уникальное свойство сделало новый продукт крайне популярным у домохозяек.

Это вам не лопухи!

Туалетная бумага, раскрашенная в камуфляжные цвета, пользуется популярностью только в США. Причем «военную» бумагу чаще используют в лесу. Дело в том, что в североамериканских лесах растут не лопухи с мать-и-мачехой. Тут запросто можно наткнуться на ядовитый плющ. Если им подтереться, то на пятой точке могут появиться незаживающие волдыри. Поэтому люди даже в лес идут с туалетной бумагой.

Здравствуй, белочка!

В Интернете появилась социальная реклама о вреде алкоголизма. По сценарию ролика, белочка рассказывает о своих геройствах и о мужике, с которым она ловила паучков и стреляла по кудрявликам. Минздрав сообщил, что это ведомственный ролик и с помощью него там надеются отучить людей от алкоголизма. А может, в Минздраве тоже не все трезвые?

РАССКАЗИКИ

Встретились два соседа-еврея. Один спрашивает: «Мойша, ты куда идешь?» — «На остановку». — «Шо, куда-нибудь едешь?» — «Нет, моя Цилечка просила пуговиц насобирать...»

Покупатель в отделе канцтоваров: «Скажите, у вас есть авторучки с печатным текстом?» Продавец: «Извините, буквально перед вами закончились, остались с почерком Ленина и почерком участкового терапевта».

Наши цветочки

Наша 3-летняя Аленка занимается английским языком. После занятия говорит нам с мужем:

— Я знаю, как по-английски будет «сидеть» — «сидаун, плиз».

— А как будет «лежать»? — спрашиваем.

— Лежаун, плиз!

Валерия Ф., Новороссийск

***

К нам в гости пришла бабушка, спрашивает 3-летнюю Алечку:

— Алечка, сколько тебе лет?

Аля, с гордостью:

— Три!

— А маме сколько? — продолжает бабушка.

— Четыре? — неуверенно.

— А папе? — не унимается бабуля.

— Ну-у-у, семь-восемь...

Нина С., Курск

***

Наши дети, 5-летний Максим и 4-летняя Алиса, едят салат из капусты. Поели, Максим говорит Алисе:

— Ну вот, сегодня за полдником мы были с тобой прям как козлы.

— Нет, — поправляет его Алиса. — Козел здесь один. А я — зайчишка.

Екатерина Р., Таганрог

***

Сыну Ваське 9 лет. Возвращается однажды из бассейна и заявляет мне:

— Пап, ты знаешь, я служитель Мельпомены.

— Что так? — интересуюсь.

— Тренер по плаванию сказал мне сегодня, что в моей речи отсутствуют слова-паразиты.

— Интересно, — говорю. — И что это за слова?

— «Вот», «это», «типа» и «жопа», — отвечает ребенок.

Алексей А., Коломна

Хорошо пошла!

РОЯЛЬ

«РЕЖЬТЕ МОЮ ГОЛОВУ! НЕ НУЖНА МНЕ ОНА, БОЛЬНАЯ. РЕЖЬТЕ ИЛИ ВЛЕЙТЕ В НЕЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПИТКА. ГРАММОВ СТО...»

Во всем виноват Сопаткин. Это он предложил по сто на первом этаже. Для поднятия боевого настроения с целью поднятия рояля на четырнадцатый этаж. Ладно. Опустили рояль. Хорошо пошла под ноты. Особенно под этого... Под Листа.

Подняли рояль. Вроде легче стал. На втором Сопаткин предложил еще по сто. Умолял. Требовал. Ну ладно, пошли навстречу. Опустили рояль. Замечательно пошла под Листа. «Венгерская рапсодия». Вот это вещь! Не то что «Лунная соната» Бетховена. Понюхал — нафталином прет.

Подняли рояль. Опять полегчал. На третьем Сопаткин снова оригинальничает. «Давайте, — говорит, — по сто за Беккера». А я ему: «Ну и на фиг, скажи, мне этот теннисист?» А Сопаткин давай стенать. «Это, — говорит, — рояль фирмы «Беккер». Уважаю я эти рояли». И то верно. Опустили рояль. Пошла хорошо. Зажурчала по закоулочкам сознания. Я за «Венгерскую рапсодию» — а ее нет. Булкин не удержался. Съел произведение, скотина. Пришлось «Серенадой» Шуберта занюхивать. Такая гадость!

Подняли рояль. Тяжелее стал. Опустили. Открыли крышку, а там Булкин с Гулькиным храпят валетом. Еле их растолкали. Поставили на ноги. Подняли рояль. Все равно тяжелый. Сопаткин предложил по двести для рывка.

Поверили мы Сопаткину. Опустили рояль. Ну пошла, конечно. Не так чтобы как по маслу, но пошла.

...Утром встали, причесались, привели себя в порядок. Подняли рояль. На пятом Сопаткин стал биться головой о перила. «Режьте, — говорит, — мою голову! Не нужна мне она, больная. Режьте или влейте в нее оздоровительного напитка. Граммов сто».

Опустили рояль — и пошло-поехало. Хорошо пошло. Позавчера, кстати, к нам на девятый какой-то дед заходил. С пюпитром. Интересовался, когда мы рояль на четырнадцатый этаж припрем. Советовал не торопиться. «Я, — говорит, — раньше пианистом был, а теперь на виолончель перешел. Сам ношу виолончель. Удобная вещь».

Эх, дед! Ну что ж ты раньше-то не подошел? А мы тут с твоим роялем как на пожар летим! Опустили рояль. Вздохнули полной грудью. Выдохнули. Хорошо пошла.

...Недавно, на десятом, День Конституции отметили. А завтра к Первомаю готовимся. Ну а куда теперь торопиться?

Эдуард Адамович

Нескучные советы

- Не спешите выбрасывать или сдавать пустые бутылки. В них можно налить поддельную водку и выгодно продать через торговую сеть.
- Вздувшаяся банка консервов может стать отличным мячиком для вашего ребенка.
- Вентилятор, поставленный над кипящим чайником и дующий вам в лицо, напомнит о лете. Резкие крики жены в этот момент напомнят о чайках и море.
- Старые боксерские перчатки вполне можно носить зимой на улице. Руки у вас не замерзнут, да и надоедливые хулиганы будут реже вас тревожить.
- Распилите все имеющиеся в доме скалки лобзиком на аккуратные кружочки, затем склейте их резиновым клеем «Момент» обратно в скалки. Таким образом вы, мужчины, избежите мелких неприятностей при возвращении домой в любое время суток.

С приветом!

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

ДУРЯТ КАК ХОТЯТ И НОРМАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ, И СУМАСШЕДШИХ...

Зима какая-то выдалась... ненормальная — температура то вверх, то вниз, за окном то завоет, то заплачет.

Позавчера было минус пятнадцать, а вчера объявили по радио: завтра днем ноль градусов.

Раз сказали: ноль, значит, жди минус десять. Оделся утром потеплее: тулуп, шапка, варежки, валенки. Выхожу на лестничную площадку — сосед стоит у лифта: в тапочках, футболке, с зонтиком от солнца.

Ну, такой... тихий сумасшедший. Главное — на меня смотрит как на сумасшедшего. В таких случаях, конечно, лучше всего не обращать на них никакого внимания, не раздражать. Говорю:

— Чудно вы оделись. Прогноз-то слышали?

— Я-то слышал.

— И я слышал. Ноль градусов!

— Ноль градусов. И что?

Говорю:

— Значит, жди минус десять.

Он:

— Значит, жди плюс десять.

Ну что с него взять?..

Сумасшедший — он и есть сумасшедший. Хорошо, что не буйный. Но с такими лучше не разговаривать, это уже давно известно.

Говорю ему:

— Что вы такой наивный?.. Никогда лучше, чем обещали, не бывает. Если пообещали что-то, готовьтесь к гораздо более худшему. Всегда так было.

Он говорит:

— Что вы такой наивный?.. Хуже, чем плюс десять, ничего не придумаешь. Природа сейчас обрадуется, почки распустит, и тут ей по почкам — мороз! И все. И мы без фруктов, без овощей. Цены вверх — мы вниз.

Я и без него знал, что есть сумасшедшие, которых можно вылечить, и есть, которых лечить бесполезно. Такого встретишь на улице, лучше сразу перейти на другую сторону и минут сорок на всякий случай идти молча, потому что все равно без толку что-то объяснять.

Я ему говорю:

— Что вы, ей-богу, такой невнимательный? Жди плюс десять — это если государство обещает ноль градусов летом, а сейчас зима. Обещают: ноль градусов — жди минус десять.

Он говорит:

— Что вы, ей-богу, такой невнимательный? Это раньше обещали летом жару, зимой — холод, а сейчас дошло до того, что зимой могут пообещать жару, летом — холод, поэтому никто ничему и не верит.

Выходим с ним на улицу — там старший по подъезду стоит с градусником. На градуснике — ноль градусов.

Сумасшедший стоит дрожит, я стою потею, старший по подъезду затрудняется, не знает — потеть ему или дрожать...

Вот до чего у нас дошло, до какого изощренного обмана населения! Сказали: ноль градусов — и на самом деле ноль градусов, чего никто не ждет.

Дурят как хотят и нормальных людей, и сумасшедших.

Анатолий Трушкин

АТЬ-ДВА

Генерал проверяет часть:

— Жалобы есть?

— Так точно, товарищ генерал, есть! Командир на меня орет, говорит, что я рожу отъел. А у него у самого рожа жирнее вашей!

На бульваре встречаются два генерала-пенсионера.

— Помнишь, Коля, как нам в Первую мировую войну в окопах давали такие таблетки, чтобы мы о бабах не думали?

— Ну как же, помню, помню. Такие розовые. А что?

— Да вот, кажись, действовать начали.

Идет партизан по лесу. Слышит кукушку.

— Кукушка-кукушка, а сколько мне жить осталось?

Сверху падает граната. Голос с дерева:

— Айн... Цвай... Драй...

Вьетнамская война. Американский солдат кричит:

— Эй, вьетнамцы, сдавайтесь!

Ответ из окопа:

— Да дэ ж ты, злыдень, бачив, шоб вьетнамские хлопци здавалыся?!

Объяснительные после ДТП

Я следовала по проезжей части на учебном автомобиле «Ланос», принадлежащем автошколе «Три педали». Остановилась по требованию сотрудника ДПС. По инструкции моего инструктора я из машины выходить не стала, а опустила стекло и громко и четко послала сотрудника ГИБДД туда, куда учил инструктор.

Я пропустил в свой ряд девяносто восемь машин, а девяносто девятую пропускать не стал, чего эта дура на девяносто девятой явно не ожидала.

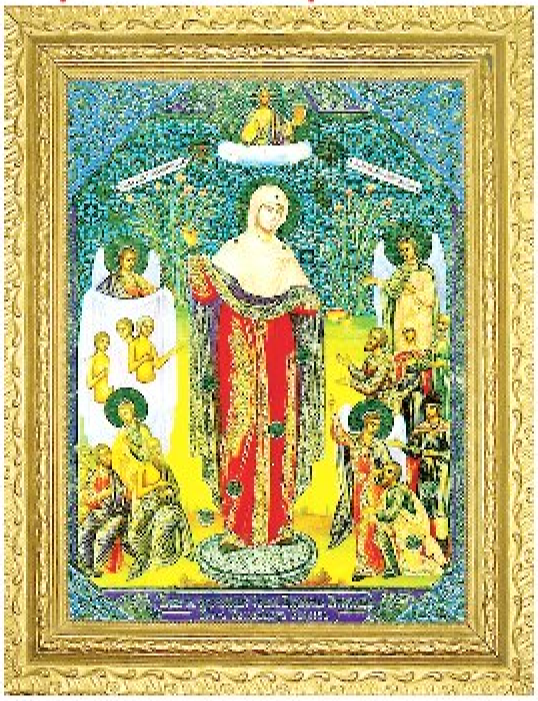
Будучи ослеплен дальним светом фар, я, как и предписывают правила, ослепил встречную машину ответным дальним светом и пробибикал слово «ахтыгад».

Я мчался к своей любимой со скоростью света, не превышавшей максимально разрешенную. Любимая моя живет за городом, и мысленно я был с ней, то есть за городом, вот и перепутал скорости...

Я решил проскочить на мигающий зеленый глаз инспектора ГАИ...

Бог в помощь

Икона «Всех скорбящих радость»



МОЛИТВА

О Пресвятая Владычице Богородице, Высшая Херувим и Честнейшая Серафим, Богоизбранная Отроковице, погибших Взыскание и всех скорбящих Радосте! Подаждь утешение и нам, в погибели и скорби сущим; разве бо Тебе иного прибежища и помощи не имамы. Ты едина еси радости нашея Ходатаица, и яко Матерь Божия и Мати милосердия, предстоящи у Престола Пресвятой Троицы, можеши нам помощи, никтоже бо притекаяй к Тебе посрамлен отходит. Услыши убо и нас ныне в день погибели и печали пред Твоею иконою припадающих и со слезами Тебе молящихся: отжени от нас належащия на нас скорби и беды в сей временней жизни, не лишены же сотвори Твоим всесильным ходатайством и вечныя нескончаемыя радости в Царствии Сына Твоего и Бога нашего. Аминь.

ЛЮБОВЬ НЕ ЗНАЕТ ГНЕВА

Люди часто раздражаются... Меня тоже часто раздражают дети, муж, но я их люблю...

Антонина, Иркутск

Сколько бы человек ни говорил о любви к окружающим его, он, гневаясь и крича, демонстрирует отсутствие в нем этой любви. Потому что «любовь долго терпит, милосердствует, не завидует, не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а радуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит». Чтобы не раздражаться, надо всегда думать о ближних, ведь, выражая недовольство и озлобление против них, мы обижаем их. А люди должны быть добрыми и сострадательными.

А КАК НАСЧЁТ МУЖЧИН?

Девушка должна хранить целомудрие до брака. А как насчет мужчин?

Ева Н., Брянск

Девственность должны сохранить до брака и невеста, и жених. Плотские отношения вне супружества запрещены и женщинам, и мужчинам. Блуд — это смертный грех, за который наказываются и те, и другие.

КАКИЕ МОЛИТВЫ СЛЫШНЫ БОГУ?

Можно ли молиться Богу своими словами или же Бог слышит только молитвы из молитвослова?

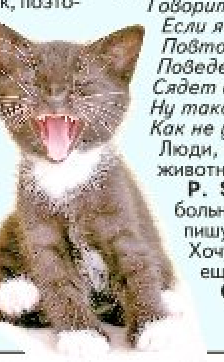
Мария, Барнаул

Молитву лучше говорить от себя, чем повторять непонятные слова из молитвослова. Главное, чтобы молитва была живой, искренней и теплой, дышала горячей верой и любовью к Господу. В ней должно совмещаться 4 действия, о которых писал святитель Василий Великий: «...сначала восславь Бога, потом поблагодари Его за благодеяния, далее исповедуй свои грехи и наконец испрашивай нужное тебе для твоего спасения...».

Люди и звери

Кузя наш, как человечек, говорит мне: «Ма-ма»...

В подвале нашего трехэтажного дома живут 28 кошек. Мы их кормим, лечим. Узнав об этом, во двор стали подбрасывать новых животных. Вот так и Кузя оказался в нашем дворе. У него был перебит позвоночник, поэтому задние лапки заносило в сторону. Сжалившись над беднягой, взяла его к себе, чему мой 8-летний внук был очень рад. И стал жить Кузя в любви и внимании. Но однажды его во дворе сбила машина, пришлось долго выхаживать, вводя лекарство в рот из шприца. А чтобы Кузя не кусался, мы придумали такой способ: начинали его гладить. Кот разляжется, расслабится, начнет зевать. В это время быстро из приготовленного шприца и впрыскивали лекарство. Струя бьет далеко, прямо в глотку, Кузе остается только облизаться. А перебитый крестец лечила ему настойкой прополиса. Смачивала кусочек хлопчатобумажной ткани настойкой, прикладывала к больному месту и закутывала теплой шалью. После первой процедуры Кузя понял, что она делается для его же блага, поэтому совсем не сопротивлялся. Сейчас он крепкий, здоровый кот, 8 лет от роду. Он дарит много радостных моментов, я даже стихи сочинила.



Кузя наш, как человечек,
Говорит мне: «Ма-ма».
Если я не откликаюсь,
Повторит упрямо.
Поведет меня на кухню,
Сядет возле блюдца.
Ну такой он умненький,
Как не улыбнуться?

Люди, заводите домашних животных! С ними лучше!

P. S. Скоро ложусь в больницу. Если выживу, напишу. Мне только 56 лет. Хочу жить! У меня дома еще столько дел!

Светлана Павловна Тумко, Тольятти, Самарская обл.

Такой случай

Кто звонил в дверь?

Перед тем как заболел композитор, автор известных всем россиянам песен «Черный кот», «Любовь — кольцо», «Когда мои друзья со мной» и других, его жене, Лидии Николаевне, приснился удивительный сон. Как будто кто-то звонит в дверь. Она открывает, а на пороге стоит смерть в капюшоне, лица не видно, и с косой в руках. Лидия Николаевна стала ее умолять, чтобы та дала еще чуть-чуть времени. И вдруг видит рядом со смертью какого-то маленького человека. Смерть стояла безмолвно, а маленький человек посмотрел на нее и говорит: «Пойдем». Они ушли, захлопнулась дверь, а Лидия Николаевна проснулась в холодном поту от ужаса. Этот сон ей приснился за полгода до смерти Михаила Танича.

РЕКЛАМА С 24

Секрет сверхлёгкой обработки земли

Новинка от производителя плоскореза Фокина. Новый плоскорез из нержавеющей стали с трехсторонней заточкой «Пышка».

Теперь мы добавляем второй черенок в подарок.

За сотню лет в инструментах и способах обработки земли мало что изменилось. Если раньше крестьянин обрабатывал землю с помощью домашней скотины, то сейчас большинству дачников и огородников не на что рассчитывать, кроме как на свои руки, лопату и вилы. Ручной плоскорез — удачное, а в некотором роде уникальное изобретение. Он заменяет культиватор, лопату, мотыгу, грабли, кетмень, вилы, рыхлило и косу. Плоскорезом «Пышка» без переналадки выполняются более 20 видов работ с большей скоростью и минимальными затратами физических сил. Например, при замене лопаты участок в 10 соток 1 человек может обработать за 1 день. Плоскорез легко справляется с сорняками, им легко обрабатывать междурядья и формировать грядки овощных культур, срезать усы у клубники и скашивать лишнюю малину. Задайтесь вопросом: сколько тонн земли вы вынуждены переворачивать при вскапывании земли осенью или весной? Десятки тонн, и только на 1 сотке! Изобретатель плоскореза В. В. Фокин писал: «С помощью плоскореза землю обрабатываю без оборота пласта, тем самым не разрушается верхний слой грунта с кучей полезных микроэлементов и микроорганизмов. Заметил, что повысилась биологическая активность почвы, увеличилась урожайность, ускорилось созревание урожая. Вместо навоза выращиваю органические удобрения вторым урожаем».

Кроме того, за один проход плоскорезом «Пышка» не только обрабатывается верхний слой грунта, но и одновременно за счет уникального изгиба на плоскорезе на сухих почвах вы будете рыхлить землю. Нержавеющая сталь легко затачивается и устойчива к коррозии. За счет разборной ручки с защитой рук от мозолей вы всегда его сможете возить с собой в общественном транспорте или в машине. Благодаря первым откликам обладателей плоскореза «Пышка» и высокому качеству производства с использованием современных технологий в 2009 г. плоскорез «Пышка» вошел в список 100 ЛУЧШИХ ТОВАРОВ РОССИИ. Два полноценных плоскореза «Пышка» за одну сумму. Большой плоскорез с разборным черенком 1,3 м; малый плоскорез + черенок с фиксатором для рук, размер 0,65 м.

Цена 849 руб.

В ПРОДАЖЕ ТАКЖЕ ИМЕЕТСЯ:

Комплект плоскорезов «Пышка» для тяжелых почв из утолщенной нержавеющей стали. Специально разработан для тяжелых глинистых почв. Усиленный большой плоскорез + разборный черенок 1,3 м; малый плоскорез + черенок с фиксатором для рук, размер 0,65 м.

Цена 998 руб.

Комплект плоскорезов Фокина (большой и малый) + сборный черенок 1,3 м — 1 шт. Хорошо зарекомендовавший себя плоскорез из прочной стали с усовершенствованной разборной ручкой и со специальной защитой рук от мозолей. При перевозке не займет много места.

Цена 649 руб.

Уникальный парник — мечта дачника

ОЧЕНЬ ВАЖНО: для нашего парника «Подворье» мы используем пленку со специальными стабилизаторами и добавками. Она разработана специалистами для парников и теплиц. Благодаря добавкам пленка отлично пропускает ультрафиолетовые лучи, которые способствуют ускоренному росту рассады, на поверхности практически не собираются капельки воды, а по ночам или во время перепадов температур задерживает тепло. Кроме того, пленка устойчива к разрывам, что увеличивает срок ее службы во много раз. При хранении и перевозке парник не занимает много места. В случае необходимости быстро уберете, не более чем за несколько минут, а 5 метров длины парника трансформируются в несколько сантиметров. Вы также легко, за одну минуту, установите эту конструкцию в необходимом месте вашего участка. Для долгосрочного использования в парнике устанавливаются дуги из оцинкованной стали.

Цена парника «Подворье» 500х65х45 см — 998 руб.

Умножай свой урожай

«Биоплант Флора» успешно прошел испытания в более 10 ведущих научных институтах РФ. Доказано, что «Биоплант Флора» максимально раскрывает потенциал сортов, потенциал почвы и питательных веществ удобрений. Повышает иммунную устойчивость к засухе, заморозкам, сокращает сроки созревания, увеличивает содержание витаминов, сахаров и белков. Как результат — увеличивается урожайность от 30 до 80%. Несколько миллилитров «Биопланта Флоры» размешивается с 1 л воды и наносится с помощью опрыскивателя на семена и растения. Предложение 10 соток.

Цена 998 руб.

Одного литра «Биопланта Флоры» хватит для обработки растений и деревьев на 10 сотках в течение года.

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена — предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год. Облегчат жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работах в гаражах и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются, крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество и российский производитель.

Цена 426 руб.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* **К каждому набору плоскорезов книга «Король земельных участков» в подарок и при заказе любого товара наколенники по цене всего 189 рублей.**

Мы платим за обработку, упаковку, страховку и доставку товара за вас!

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 11 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 33-22-22, 36-90-35;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины **(050) 816-15-18.**
Главное — никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.
Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 150 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

* Акция бессрочна. ИП Бобылев Евгения Анатольевич, ОГРН 304570228000015.

Прогноз учёных

Каким мир будет через 10 лет?

ЧТО ПРИНЕСЕТ НАМ СЛЕДУЮЩЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ? 109 РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ СДЕЛАЛИ ТАКОЙ НЕОЖИДАННЫЙ ПРОГНОЗ...

1 **Дети с младых ногтей не будут расставаться с ноутбуками.** Дешевые компьютеры появятся чуть ли не у каждого младенца. А портативные устройства-переводчики помогут находить друзей в любом уголке земного шара. Ребенок сам сможет выбрать себе не только учебное заведение, но и конкретного учителя, и совсем не обязательно своего соотечественника.

2 **Появятся роботы-дети и роботы-няни.** Первые скрасят жизнь пожилым людям и тем, кто не может иметь настоящего ребенка. Вторые будут ухаживать за малышом, а мамы и папы только играть со своим чадом.

3 **Ученые прогнозируют крах традиционной семьи.** Самой популярной формой отношений станут гостевые браки, когда время от времени мужчина и женщина встречаются на нейтральной территории или же ходят друг к другу в гости. Нормой станут 3-4 семьи за жизнь. Постоянные спутники превратятся во временных попутчиков. Семья будет жить ровно до тех пор, пока будут совпадать взаимные интересы двух разнополых людей.

4 **С кем будут оставаться дети после развода?** Права отца и матери наверняка уравняют законодательно: так что женщинам придется бороться за своих детей. А может, и нет. Мужчины и сейчас не стремятся вступать в брак. С другой стороны, в прошлом году в России впервые мужчине выдали свидетельство о рождении ребенка с прочерком в графе «мать». Имя счастливого отца не разглашается, но известно, что ребенок у этого 50-летнего москвича родился благодаря суррогатному материнству. Значит, в скором времени стоит ожидать массового появления отцов-одиночек. И вообще одиночек.

5 **Одиночество перестанет тяготить людей** по той простой причине, что станет синонимом слова «свобода». И по той же причине люди перестанут стремиться заводить детей. Хотя... Куда уж больше: смертность в нашей стране и сейчас превышает рождаемость. В современных семьях чаще всего лишь один ребенок.

6 **Если так пойдет дальше** (а именно так оно и пойдет), то современные дети утратят навыки воспитания малышей, а значит, в будущем они просто не смогут сами воспитывать своих детей.

7 **На первый план выйдут карьера,** успех и признание в обществе. Стало быть, надо готовиться к тому, что к 2020 году в России вдвое сократится количество работоспособного населения. А это значит, что уже к 2016 году треть населения России будут составлять мигранты. Тяжелый физический труд мы с радостью доверим таджику или узбеку. Не надо быть пророком, чтобы предсказать: столкновений на межнациональной почве при таком раскладе не избежать.

8 **В 2020 году у человека может появиться куча свободного времени.** Он просто не сможет найти работу, если загодя, то есть уже сейчас, не задумается о переквалификации. В первую очередь задуматься о будущем стоит переводчикам и журналистам. Через 10 лет им придется конкурировать с машинами. Уже сегодня компьютер гораздо резвее отыскивает информацию, нежели человек. Когда же он научится еще и анализировать ее, соперничать с ним станет практически невозможно.

9 **Еще немного — и чтение мыслей станет реальностью.** Кроме шуток! Во всяком случае, готовьтесь к этому. Человек из-за утраты навыков общения и привычки заводить и поддерживать преимущественно виртуальные знакомства станет молчаливым. Так что психологам стоит начать перековываться уже сейчас — очень скоро они будут учить людей, как им разговаривать друг с другом в реальной жизни.

10 **Без работы останутся** продавцы-кассиры, почтальоны и турагенты: покупать товары, путевки и отправлять почту люди будут исключительно при помощи Интернета. Расслабиться могут, пожалуй, только сапожники, повара и портные.

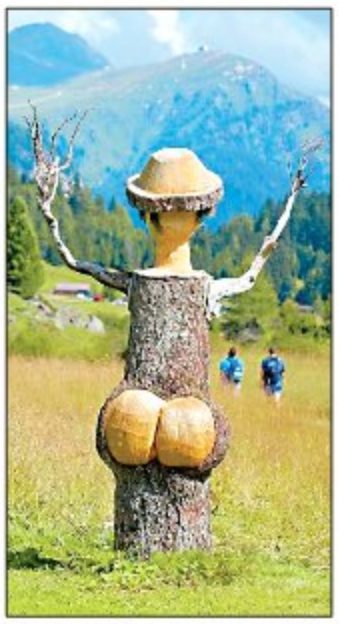
Ёшкин кот!

К ЗАЙЦУ ПРИСТРОИЛИ ЛЕСТНИЦУ

Ярославец Сергей Марценко построил снеговика рекордного размера. Рост снежного зайца (от пяток до кончиков ушей) до шести метров. «Копить» снег для скульптуры Сергей начал еще в середине ноября — собирал у своего дома и занимал у соседей. К зайцу пристроена деревянная лестница, по которой дети забираются на его плечи и съезжают с горки. Прошлой зимой Сергей порадовал ярославскую детвору, слепив двух 4-метровых снеговиков.

ЧТОБЫ ДЕНЬГИ ПОТЕКЛИ РЕКОЙ

Один из ведущих швейцарских банков опубликовал 43-страничные правила о том, как должны одеваться сотрудники. Новая инструкция касается не только одежды, но даже нижнего белья. Руководство банка требует, чтобы женщины носили облегающие трусы телесного цвета из микрофибры, а мужчины выбирали галстуки, соответствующие типу их лица. Всем запрещено использовать духи и дезодоранты с сильным запахом, а также курить и есть чеснок и лук. Такие требования должны улучшить имидж банка, пострадавший от финансового кризиса.



Из почты «Айболита»

Машина, словно пробка из бутылки, вылетела из снега. Господь помог...

Дело было в начале декабря 2005 года. В воскресенье мы решили съездить на святой источник целителя Пантелеимона за водой. Он находится в 10-12 км от нашего города, вода в нем действительно целебная, источник пользуется большой популярностью. А 7 августа, в день явления иконы святого целителя Пантелеимона, народ приезжает туда, как говорится, со всего света, чтобы искупаться в купели и набрать воды.

Так вот, мы решили запастись на зиму этой водицей. Выехали на машине около 13 часов дня, дорога хорошая, асфальтированная, потом за деревней, возле источника, 2 км — грунтовая, но снегом еще не занесенная, ехать можно. И вот, когда до святого источника осталось всего ничего, 200 м, мы застряли. Да как! Ложбину занесло снегом, мы и сели в нее по самое брюхо. Отгребли снег от всех четырех колес, а они вращаются в воздухе. Что мы только не делали: отрыли машину, толкали — бесполезно! Стало темнеть. Муж решил идти в деревню за трактором, дело безнадежное в воскресный день. А меня оставил в машине, наказал время от времени заводить двигатель, чтобы не замерзнуть. Ушел. А я начала усердно молиться, просить Господа помочь нам, особенно молилась Николаю Угоднику. Вижу: почему-то вернулся муж и говорит: «А давай еще раз попробуем сдвинуть машину с места!» Собрали мы остатки сил, чтобы толкнуть машину. Муж завел ее. Вдруг она легко, словно пробка из бутылки, как вылетит из снега! Мы благополучно набрали воды и вернулись домой. Я спросила у мужа: «А знаешь, почему мы выехали?» Он отвечает: «Знал, что ты молилась. Я ведь тоже, когда пошел в деревню за трактором, думал: «Неужели Господь не поможет нам? Ведь мы рядом со святым местом!»

Н. Г. Кайдалова, Буинск, Татарстан

Колдунья зачастила к нам за солью, бабушка начала болеть, а дед пить

Я росла у бабушки с дедом в деревне. Рядом жила колдунья. Как-то она зачастила к нам за солью. Возьмет, а через несколько дней отдает. Но как только отдаст, то куры дохнут, то бабушка болеть начинает, то дед запьет горькую. Бабушка давно подозревала что-то неладное. Однажды, играя с дочкой этой женщины, мы зашли к ним на кухню попить воды. Над ведром висела полочка, а на ней стояли пакеты с крупами и солью. Я подумала: «Зачем же соседка берет у нас соль, если своей полно?» Рассказала бабушке. Дед вспомнил, что кто-то рассказывал ему: если не хочешь, чтобы в твой дом заходил колдун, надо воткнуть в порог нож. Так и сделал. Через несколько дней соседка опять пришла за солью. Бабушка отдала ей пачку молча. Вечером соседка снова постучала в дверь, принесла соль, но через порог не переступила. Зло сверкнув глазами, она поставила соль на пол и ушла восвояси. Бабушка эту соль бросила в печь, а руки помыла святой водой. Соль почернела, стала постреливать, постанывать. После этого случая соседка к нам дорогу забыла, и в доме стало спокойнее: дед перестал пить, скот — болеть, а бабушка даже помолодела. А нож так и остался воткнутым в пороге дома, прикрытый от посторонних глаз занавеской.

P. S. Я очень не люблю одалживать людям соль или что-то другое. А если даю, то без возврата.

Л. Манахова, Московская обл.

От хмельной напасти

Предлагаем вам старинный славянский обряд избавления человека от алкогольной зависимости. В таинство ритуала нельзя посвящать никого, в том числе и того человека, которому вы хотите помочь.

Обряд заключается в следующем: в ближайший после полнолуния четверг купите свежую незамороженную рыбу и мягкую буханку ржаного хлеба. Придя домой, выпотрошите рыбу. Обмакнув в рыбью кровь указательный палец правой руки, начертите 3 креста на подкладке верхней одежды, которую чаще всего носит тот человек, на кого направлен обряд. Перед нанесением каждого креста произносите: «Именем святого Вонифатия дух хмельной я изгоняю из тебя. Аминь».

Хлеб разрежьте на 2 половинки. Из одной половины выньте мякиш, положите туда выпотрошенные рыбьи внутренности и заткните мякишем. Крест-накрест перевяжите эту половину буханки шерстяной ниткой и заверните в бумагу. Отнесите сверток на мост, под которым протекает небольшая река. Проследите, чтобы поблизости не было никого. Пройдя по мосту до середины реки, остановитесь и возьмите сверток в правую руку. Прочитайте заговор отчетливо и громко 3 раза: «Хмель и вино, отступись от раба Божьего (имя). Выйди на чистую воду, на быструю реку, на буйный ветер. Речная гладь, ржаная плоть, рыбья кровь. Избавьте раба Божьего (имя) от хмельной напасти. Во имя Отца и сына и Святого Духа. Аминь». Затем разверните бумагу, бросьте хлеб в воду и уходите, не оглядываясь.

Дома приготовьте рыбу и подайте ее вместе с оставшимся ржаным хлебом человеку, которого хотите излечить. В том случае, если вам удастся правильно соблюсти все условия проведения ритуала, человек постепенно избавится от тяги к спиртному. Если же у вас что-то не получилось, не отчаивайтесь — попробуйте еще раз.

Полезно знать

Авось пригодится

Кольцо — не просто украшенье

Астрологи утверждают, что, если носить кольцо на определенном пальце, можно улучшить свою жизнь. Древние не зря приписывали кольцам магические свойства.

* Если вы чересчур эмоциональны и темпераментны, носите кольцо на большом пальце. Это немного сдержит ваш характер, усмирит агрессию.

* Если вы застенчивы и нерешительны, надевайте кольцо на указательный палец. Это повысит вашу уверенность и принесет удачу и успех.

* Если вам не везет в жизни, носите кольцо на среднем пальце. Это поможет преодолеть невзгоды. Лучше всего, если это будет фамильное кольцо, передаваемое в вашей семье из поколения в поколение.

* Тем, кто любит красоту и развлечения, рекомендуется носить кольцо на безымянном пальце. Оно также способствует славе. Если вы по характеру спокойный человек, вам подойдет тонкое колечко. Если же горячи и неуравновешенны, выбирайте перстень помассивнее.

* Если вы мечтаете добиться успеха в делах, требующих красноречия, гибкости ума, а также ловкости рук, носите кольцо на мизинце. Это поможет легко устанавливать контакт с нужными людьми.

Важно, из какого металла изготовлен перстень. На большой палец лучше надевать медное кольцо, на указательный — золотое или оловянное колечко, на средний — железное, на безымянный — золотое.

В православии существует обычай носить кольца с надписью «Спаси и сохрани». Их можно надевать на любой палец.

Гороскоп с 9 по 22 марта

Не завидуйте чужому счастью!

ОВЕН В целом для вас эти дни будут вполне удачными, но некоторые встряски и разочарования все-таки ожидаются. Берегите нервную систему. Не переживайте по мелочам — все перемелется! Старайтесь больше гулять. Не поднимайте тяжестей, берегите поясницу. Если надорвете ее или застудите так, что не разогнуться, найдите медную проволоку толщиной 1-2 мм, обмотайтесь ею вокруг талии и соедините концы. Носите несколько суток, не снимая на ночь, и поясницу отпустит.

ТЕЛЕЦ Возможно, придется просчитывать на несколько ходов любой свой шаг, чтобы избежать потерь. Учитесь говорить твердое «нет», даже если придется поссориться с кем-то из близких. Эта потеря, поверьте, будет наименьшей из зол. Кстати, пора позаботиться о здоровье своих зубов и десен. Хотя бы полощите рот настоем шалфея 3-4 раза в день. 1 ст. ложку сухой травы шалфея залейте 1 стаканом крутого кипятка, дайте настояться в термосе в течение часа, процедите и охладите. И пародонтоза удастся избежать.

БЛИЗНЕЦЫ Не стоит идти исключительно на поводу у своих собственных желаний, можно влипнуть во что-то нехорошее. Не хотите? Тогда прислушайтесь к мудрому совету близкого человека.

Если у вас гастрит или песок в желчном пузыре или почках, измельчите 0,5 кг грецких орехов, добавьте 300 г меда (лучше всего липового), 100 г свежевыжатого сока алоэ и сок 3 лимонов. Перемешайте и храните в холодильнике в темной посуде. Принимайте по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2-3 недели, не больше.

РАК Сейчас не время для стрессов и выяснения отношений. Будьте сдержанны. Случайная встреча с кем-то из прошлого порой способна надолго выбить из привычной колеи. Не теряйте голову!

Пора бы помочь глазам. Не ровен час, офтальмолог обнаружит катаракту. Для профилактики приготовьте такое снадобье: 250 г семечек подсолнуха залейте 3 л воды, кипятите 20 минут, процедите и пейте вместо воды. И чаще щелкайте семечки. Чтобы они принесли пользу, ешьте их немного подсушенными, но ни в коем случае не жареными. Не нужно покупать очищенные: без шелухи жиры окисляются, становятся вредными.

ЛЕВ Малоподвижный образ жизни может спровоцировать затяжные головные боли — мозгу будет не хватать кислорода. Помогут утренний контрастный душ и вечерние прогулки. Перед сном проветривайте спальню. Налегайте на салаты, зелень, овощи, а также постное мясо, гречневую и пшеничную каши. Полосой будут идти бесконечные встречи и разговоры. От круговерти людей можно обалдеть, будут повышены внушаемость и легковерие — вас легко обмануть. В поездках ждут неприятности, так что лучше отсидеться дома.

ДЕВА На душе будет неспокойно. Лучше постараться найти причину. Может, кого-то обидели вольно или намеренно? Постарайтесь загладить вину.

Для укрепления иммунитета и улучшения крови смешайте по 1/2 стакана сока свеклы и лимона и 1 стакан меда. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Капли от насморка лучше сделать самому: крупный зубок чеснока раздавите, залейте 100 мл подсолнечного масла. Настаивайте 10 дней в темном месте. Процедите и закапывайте в каждую ноздрю по 2-3 капли 4-5 раз в день. От запоров рекомендуем пшеничные отруби: 2 ст. ложки залейте 200 мл кипятка, размешайте, чтобы не было комков, охладите и ешьте утром натощак и на ночь. После того как стул нормализуется — только на ночь.

ВЕСЫ Любите жизнь такой, какая она у вас есть. Не завидуйте чужому счастью и не считайте себя самым одиноким или несчастным. Чтобы отвлечься от грустных мыслей, займитесь чем-нибудь. Можно вытирать пыль с мебели, вязать шарф, пообщаться с соседкой. Для оздоровления почек смешайте по 1/2 стакана сока свеклы и моркови, добавьте по 1 ст. ложке меда и лимонного или клюквенного сока. Пейте утром и на ночь по 1 ст. ложке.

СКОРПИОН Ни в коем случае не пускайте дела на самотек. Возьмите тайм-аут: если хорошенько отдохнете, то будет проще справиться с ворохом дел. Рассчитывать можно только на себя: от помощников сейчас одна головная боль. Спустя неделю проблемы начнут сдаваться на милость победителя — то есть вашу. От бессонницы спасет настойка валерьяны. Глубоко вдыхайте сначала одной ноздрей, затем другой — и не заметите, как вскоре заснете.

СТРЕЛЕЦ Месяц, скорее всего, закончится без жертв и потрясений, если не будете по любому поводу перечить и пытаться доказать окружающим, что вы святее Папы Римского. Примите жизнь такой, какая она есть: смиритесь с недостатками и достоинствами других людей. Избежать обострения гастрита поможет такой народный рецепт: смешайте поровну сухие цветки ромашки и траву тысячелистника обыкновенного. Залейте 200 мл очень горячей воды 1 ст. ложку смеси, настаивайте 20 минут, процедите и пейте как чай.

КОЗЕРОГ Что с языка сорвется, таким местом к вам и повернется Фортуна. Вывод: следите за собой и несколько раз подумайте, прежде чем причинить близкому человеку боль неосторожным словом. Из-за расстройства пищеварения может обостриться геморрой. Исключите острое, жирное, жареное и любые полуфабрикаты. Берегите от перенапряжения мышцы промежности — не поднимайте тяжести. При обострении радикулита хорошо помогает такой способ: больное место намажьте медом, накройте хлопчатобумажной салфеткой, сверху утеплите и держите компресс час-полтора.

ВОДОЛЕЙ Не верьте плохим снам! Они будут не от хорошей интуиции, а от хаотичных мыслей, дурного настроения и плохого пищеварения. Так что кошмар может присниться, если на ночь глядя вы наедитесь свиных отбивных. Уж лучше лузгайте семечки подсолнечника. Психотерапевты утверждают: ничто так не успокаивает нервы, как это занятие. И для мужчин полезно: в горстке семечек содержится суточная норма витамина Е, который подпитывает потенцию. Без цинка слоятся ногти и выпадают волосы, барахлит иммунитет и слабеет память. Кстати, пожевав 15-20 штук нежареных подсолнечных семечек, можно снять изжогу. А если пощелкать один стакан семечек, то будете спать слаще, чем обычно.

РЫБЫ Вам удастся сорвать большой куш, в общем-то не прилагая к этому серьезных усилий. От обилия счастливых сюрпризов главное не растеряться. Другого такого случая ждать придется, может, еще лет сто. Ну а держать гипертонию под контролем поможет такое средство: натертый хрен залейте водой, дайте настояться в течение 36 часов, после чего процедите и отожмите. 1 стакан отжатого сока хрена смешайте с 1 стаканом морковного сока и соком 1 лимона. Смесь слейте в стеклянную посуду и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2-3 часа после еды.

Стихи наших читателей

ИЗМЕНЮ Я СУДЬБЫ НАПРАВЛЕНЬЕ

В юности, помнится,
утром проснешься
Весь такой бодрый,
прыгучий и чистый,
Водою прохладной
ополоснешься,
А впереди день прекрасный,
лучистый.
Свежесть, энергия, сила
рассвета,
Радостный смех, как сияние
солнца.
И в унисон ликованию света
Ландышей майских звенят
колокольца.
Годы проходят. Приходят
болезни.
Вместо прыгучести —
спад и усталость.
Было здоровье когда-то
железным,
Ржавчина лишь от железа
осталась.
Серые будни, проблемы,
болячки,
В ухе шумит, на этаж еле-еле...
Куришь, зараза,
по целой уж пачке
И позабыл про геройства
в постели.
Это не дело. Я буду бороться,
Я не смирюсь с таким
положеньем.
Юность, конечно,
уже не вернется,
Но изменю я судьбы
направленье!
Бег по утрам, очищения, йога.
Бросил курить.
Пью лечебные травы.
Напрочь уходят печаль
и тревога,
Смог ведь найти на болячки
управу!
Битва с упадком —
нелегкое дело,
Но ожидает большая награда:
Сильное, гибкое, юное тело,
И для болезней —
сплошная преграда.
...Годы прошли. Просыпаешься
утром
Весь такой бодрый, прыгучий
и чистый,
Солнце восходит в сиянии
мудром,
А впереди день прекрасный,
лучистый...

Александр Владимирович Головков, Армавир, Краснодарский край

КОПРИНУС

радикальный и беспощадный способ одолеть «зеленого змия»

Эта история из серии «народное лечение алкоголизма» - правда. Ее герои - реально существующие люди. Называть их имена нет смысла, потому что примерить описанную ситуацию на себя с легкостью могут многие семьи в России и СНГ.

Её муж сильно пил. Запои бывало длились по несколько недель. За это время он спускал все деньги, а затем начинал выносить из дома вещи. Когда трезвел, сильно в этом раскаивался и некоторое время был образцовым мужем и отцом. Затем все начиналось снова. Она пробовала разные способы, но все оказывало временный эффект. Через год-полтора он снова срывался в «штопор» и пил с еще большей силой. Она уже всерьез подумывала о разводе, когда одна из коллег на работе посоветовала ей попробовать бороться с алкоголизмом народными методами. Она ухватилась за эту последнюю спасительную соломинку. В библиотеке взяла различную литературу, описывающую народные рецепты избавления от пьянства. Почти в каждой книге в качестве надежного и безопасного средства упоминался гриб навозник белый. Или, по-научному, **копринус**.

Коллега посоветовала ей покупать натуральный порошок **копринуса**. В такой форме навозник белый лучше сохраняет свои полезные природные свойства. Четко соблюдая дозировку - 2-3 грамма порошка в сутки через день - она стала добавлять порошок **копринуса** в пищу мужа. Результат превзошел ее ожидания. Её муж перестал пить. «Завязали» с алкоголем и его друзья-собутыльники. Узнать, что произошло, она только и не смогла - муж предпочитал отмалчиваться. Однако, помня об описываемых свойствах **копринуса**, она примерно догадывалась. Теперь это волнует ее меньше всего - она наслаждалась семейной жизнью с любимым мужем. Трезвым и адекватным.

После продолжительного проведения копринусовой терапии у людей, страдающих алкоголизмом, неприятная реакция на алкоголь возникает и без приёма гриба. Таким образом, формируется стойкое отвращение к алкоголю. Предлагаемый нами препарат копринуса (порошкообразный) прошел строжайший радиологический и токсикологический лабораторный контроль и обладает сертификатами соответствия РФ. Противопоказания: Не рекомендуется беременным и кормящим женщинам, людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Для проведения полного курса требуется, как правило, три упаковки препарата.

Цена полного курса (3 упаковки) - 1650 руб., пенсионерам - 1500 руб.

РЕКЛАМА С 26

Приобрести нашу продукцию и получить консультацию специалиста вы можете, позвонив по тел.: (863) 279-18-35, 8-928-279-18-35, или по почте: 344000, г. Ростов н/Д, а/я 8066.

Не является лекарственным средством. Не является БАД

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В следующем номере читайте:

- ✓ **Авторитеты дают советы**
  КАКИЕ ОШИБКИ МЫ СОВЕРШАЕМ, УХАЖИВАЯ ЗА ЛЕЖАЧИМ БОЛЬНЫМ.
- ✓ **Кожные проблемы**
  КРАСНЫЙ ПЛОСКИЙ ЛИШАЙ. ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ И КАК ЛЕЧИТЬСЯ.
- ✓ **Что надо знать о гепатитах**
  ГЕПАТИТ А ПРОТЕКАЕТ КАК ОБЫЧНОЕ ОРВИ.
- ✓ **Прикинь на себя**
  СТРЕСС И ХОЛОД ПРОВОЦИРУЮТ СУДОРОГИ НОГ

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 9.03.2011 г. Подписано в печать 7.03.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 219350 экз. Заказ 156. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещено © Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 282700 экз.